TÜRKİYE

marie claire

275 PARÇAYLA KIŞ TRENDLERİ

BERRAK *Tüzünataç*
MUTLU, POZİTİF VE ÂŞIK

KADINLAR NEDEN ALDATIR?

YAYILARAK OTURMA SIRASI BİZDE

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRME YOLLARI

SEKSİ SEZON

Tüy Detaylar, **İddialı Deri**, *Renkli Puantiye*
Kırmızı Cazibesi, ***Kadife Hâkimiyeti***

OCAK 2018 MARIE CLAIRE 12 TL / KKTC 15 TL
ISSN 977-1305422002-2
GROUP

GUCCI

#RomanRhapsody

gucci.com

abdi ipekçi caddesi 63 nişantaşı 0212.240.1976 , harvey nichols'larda

Yarının Şampiyonları

SIGNATURE
N°19

Her yaş ve seviyeye uygun kayak ve snowboard dersleri ile yarının şampiyonlarını hazırlıyoruz. Bırakın yıldızları yakalasınlar.

Club Med

uluslararası tatiller
her şey dahil deneyimler

VOYAGE

KAPAK KONULARI

96
BİRAZ DA BİZ YAYILALIM
Erkeklerin toplu taşımalarda yayılarak oturması, kadınları ayaklandırdı. Son günlerin yeni aktivist hareketi 'womanspreading' ile tanışın.

102
KADINLAR NEDEN ALDATIR?
'Erkekler aldatır' klişesi günümüzde geçerliliğini korumuyor. Artık birçok kadın çeşitli nedenlerle benliğini yasak ilişkilerde buluyor. Sizin için araştırdık.

106
BERRAK TÜZÜNATAÇ
Fi Çİ dizisiyle uzak kaldığı ekranlara geri dönüş yapan Berrak Tüzünataç, tüm doğallığı ve güzelliğiyle değişen hayatı, oyunculuk kariyeri hakkında merak ettiklerinizi anlatıyor.

204
VÜCUDUM BANA KARŞI ÇIKIYOR
Teshis süresi uzun, agrısı ise dayanılmaz olan otoimmün hastalıklara, hayatınızı daha fazla zorlaştırmadan dur, deyin.

STYLE

42
TASARIMCI DOSYASI: PRADA
Miuccia Prada'nın moda endüstrisindeki saygın imparatorlugu bu sezon feminenligin farklı bir yönünü vurguluyor.

56
PLASTİK DÜNYA
Plastik materyalin ve detayların moda dünyasındaki varlıgını bu sezon yogun olarak hissediyoruz.

58
BİN YILLIK ZARİF DETAY
Bu sezonun ön plana çıkan trendleri arasında yer alan tüy detayların moda tarihindeki yerini biliyor musunuz?

ELBİSE: **PICCIONE PICCIONE/ VAKKO**
BÜSTİYER: **VAKKO**
BOT: **CÉLINE**

OCAK
İçindekiler

KONULAR

80
MODA FEMİNİZME UYANDI
Uzun zamandır moda endüstrisini hatta podyumu ele geçiren feminizm, bu sezon da dişlerini herkese göstermekten çekinmiyor.

98
KÜÇÜK DEV AZZEDINE ALAÏA
2017'nin kasım ayında kaybettigimiz efsanevi couturier Azzedine Alaïa, moda endüstrisindeki yolculuğunda birçok ikonik ana imza attı.

MODA

126
MIX MEDIA
Sezona yayılan farklı materyaller shearling ceketler, puffer'lar ve kaşe montlar olarak trendler dünyasında karma görünüm oluşturuyor.

142
SECRET HEART
Cesur yürek Jeanne d'Arc bu sezon da kendine vücut buluyor. Dönemin aksesuarları da bunun en büyük ispatı.

156
NEVERLAND
18. yüzyılın korsanları keskin hatlı, volanlı ve geniş formlardaki parçalarda kendini gösteriyor.

GÜZELLİK

170
ÖZLEM'İN BAKIM RİTÜELLERİ
Tasarımcı Özlem Kaya, soğuk kış günlerinde cildini koruyan ürünleri ve doğal güzelliğini borçlu olduğu sırlarını bizimle paylaşıyor.

174
KONFORLU KIŞ BAKIMI
Kışın çetin geçen soğuk günlerinden en çok cildimiz nasibini alıyor. Cildinizin ihtiyacı olan kapsamlı bir bakıma hazır mısınız?

DELUXE

210
BEYAZ MACERA
Kışın olmazsa olmazı kayak tatili için yurt içini tercih edeceklere önerilerimiz var.

HER AY

10
EDİTO

73
GAZETE

85
AJANDA

234
ASTROLOJİ

Kış Çiçeği
Sophia Webster'in Jumbo Lilico süet botu, görkemli bir deri çiçekle detaylandırılıyor.

Bot: ***SOPHIA WEBSTER***

KAPAKTA

Fotoğraf: **KORAY BİRAND**
Moda Editörü: **CEYLAN ATINÇ**
Saç: **SERKAN YILDIRIM**
Makyaj: **SAM ARAJİ**
Tüm Kıyafetler: **LOUIS VUITTON**
Bere: **EDİTÖRE AİT**
Yüzükler: **PANTHÈRE DE CARTIER**

EDİTÖRÜN NOTU

YILIN İLK SAYISI...

Yeni gelen yılın şerefine herkes hayatına dair yeni kararlar alır, dileklerde bulunur. Genelde verilen kararların başında tasarruf etmek, sigarayı bırakmak, spora başlamak, sağlıklı beslenmek ve zayıflamak gelir. Bu noktada biz dergicilere size ilham vermek, amacınıza ulaşmanızı sağlamak için sebepler sunmak, yeni dünyalar yaratmak ve hayaller kurdurmak düşüyor. Ocak sayımızda da bunu layığıyla yerine getirdiğimizi düşünüyorum.

Yılın ilk sayısında her zaman olduğu gibi hayatınızı kurtaracak stil önerileri bulacaksınız. Kırmızı rengin, kadife kumaşın ve orta boy elbiselerin hâkimiyeti devam ediyor. Siz de benim gibi kadife sevdalısıysanız çoktan gardırobunuza bir, iki parça eklemişsinizdir. Baştan aşağı deri giymeyi fazla iddialı buluyor olabilirsiniz. Haksız da sayılmazsınız. O hâlde en azından siyah bir deri eteğiniz muhakkak olsun, zira bu kış çabasız şıklığın anahtar parçalarından.

Ocak kapağımızı tüm cazibesi ve doğallığıyla Berrak Tüzünataç süslüyor. Fi Çi'de sergilediği performansla dikkat çeken Berrak'la oldukça keyifli bir çekim günü geçirdik. Doğal güzelliğiyle hepinizi büyüleyeceğinden hiç şüphem yok.

Yılbaşı öncesi ardı ardına katıldığımız davetlerde, ister istemez yemek ve içkiyi fazla kaçırıyoruz. İyisi mi siz de benim gibi bu dönem biter bitmez, kendinizi sağlıklı beslenmeye ve spora verin. İpin ucu kaçtı mı, toparlaması zor oluyor. Sağlık demişken bu ay otoimmün hastalıklarla nasıl savaşmamız gerektiğini araştırdık. Okumadan geçmeyin.

Bahsetmeden geçemeyeceğim bir diğer konumuz ise 'Manspreading' olarak sözlüğe giren erkeklerin bacak açarak oturma eylemi üzerine. Kadınların toplu taşıma araçlarında bazen iki, bazen de üç koltuk kaplama potansiyeline sahip erkeklerden muzdarip olduğunu biliyorum. Neyse ki, artık İstanbul metrosunun camlarında 'Lütfen Yayılmayın' uyarıları yer alıyor. Gerçi merdivenlerde de 'Sağda Durunuz' uyarısı var ama pek kimsenin umurunda değil. Bakalım 'yayılma' konusu ne kadar umursanacak!

Sağlık, hoşgörü, barış ve özgürlüklerle dolu, her güne aşkla uyandığınız harika bir ocak ayı geçirmeniz dileğiyle...

Hande T.

Hande Tokmak
GENEL YAYIN YÖNETMENİ

EN SEVDİKLERİM

1) Shearling sevdam hiç dinmiyor. Isabel Marant'ın bu paltosu şık elbiselerin üzerinde de harika görünecek. **2**) Ayakları üşüyenler kulübü üyelerine sesleniyorum. Chloé aradığınız konforu sunuyor. **3**) İnci ve altın birlikteliğine bayılıyorum. Alighieri, marka olarak radarıma girdi. **4**) Prada jean'lerin kalıpları harika! Muhakkak deneyin. **5**) Kaymayı bilseniz de bilmeseniz de bir kış tatiline çıkabilir; Türkiye'nin birbirinden güzel dağlarının tadını çıkartabilirsiniz. **6**) Sezon trendlerinden biri olan tüy ve otrişin tarihini araştırdık. **7**) Kadınların neden aldattığını mercek altına aldık. İlginizi çekebilir!

PORTRE FOTOĞRAFI: BURAK BÜYÜKYILDIZ

Gürbüz Doğan Eksioğlu

Yatırımlarınızın Rehberi

Yatırım hakkında tek bilmeniz gereken: Akbank Yatırım Hizmetleri.
Akbank Robo Danışmanlık ile Türkiye'de ilk defa mobilden varlık dağılım önerisini görüntüleyebilir, Portföy Fikirleri ve Yatırım Sepetleri ürünlerimizle bu dağılımı anında alabilirsiniz.

AKBANK YATIRIM HİZMETLERİ

Akbank bireysel müşterileri, Ak Portföy tarafından sunulan Robo Danışmanlık hizmetinden ilgili mevzuat kapsamında gereken süreçleri tamamlamaları halinde yararlanacaklardır. Portföy Fikirleri'nin en düşük satın alma tutarı 100.000 TL, Yatırım Sepetleri'nin ise 1.000 TL'dir. Akbank söz konusu en düşük satın alma tutarlarını değiştirme hakkını saklı tutar. Ayrıntılı bilgi için: yatirim.akbank.com

AKBANK

sizin için

marie claire TÜRKİYE

İmtiyaz Sahibi
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA
BİGE DARUGA ÇALIŞKAN
Yayıncı
NEVZAT ÇALIŞKAN (Sorumlu)

Genel Yayın Yönetmeni
HANDE TOKMAK (handet@groupmedya.com)

Yazı İşleri Müdürü
GÖZDE EYİBİLİR (gozdee@groupmedya.com)
Kreatif Direktör
MELTEM ERYILMAZ (melteme@groupmedya.com)
Moda Editörleri
CEYLAN ATINÇ (ceylana@groupmedya.com)
TUĞÇE ÜLKÜMEN (tugceu@groupmedya.com)
Konular Editörü
SELEN MEÇOĞLU (selenm@groupmedya.com)
Alışveriş Editörü
NİRVANA DERYA (nirvanad@groupmedya.com)
Güzellik ve Sağlık Editörü
DAMLA SUAY (damlas@groupmedya.com)
Güncel Haberler Editörü
MELİDA OHANOĞLU (melidao@groupmedya.com)
Grafik Tasarım
ÇAĞLA KAÇMAZ (caglak@groupmedya.com)

www.marieclaire.com.tr

İnternet
DİJİTAL DİREKTÖR SEDA ÖZCAN (sedao@groupmedya.com),
DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ ÖZGE ÖZCAN KURT (ozgek@groupmedya.com)
ONLINE İÇERİK DİREKTÖRÜ YİĞİT YEŞİLLİK (yigity@groupmedya.com),
İÇERİK EDİTÖRÜ NURDAN GÜNDOĞDU (nurdang@groupmedya.com),
MÜŞRA DEMİR (musrad@groupmedya.com)
DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRÜ Mine Balkan / mineb@groupmedya.com
DİJİTAL REKLAM MÜDÜRÜ Dilara Hambarcı / dilarah@groupmedya.com
DİJİTAL REKLAM REZERVASYON Selim Altınkaynak / selima@groupmedya.com

Katkıda Bulunanlar
Aytek ERDEM, Bilgesu ALTUNKAN, Dinçer GÜNER, Emre GÜVEN, İpek CERİTOĞLU, Koray BİRAND, Koray PARLAK, Nazlı ALACA, Selin ÇETİN, Selin SARAL, Semih ERGÜN, Serkan ELDELEKLİOĞLU, Şeyma ARSLANER YILMAZ, Zeynep ÖZKANCA

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
REKLAM GRUP BAŞKANI Gürhan Gezer / gurhang@groupmedya.com
REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI Işıl Baysal Turan / isilb@groupmedya.com
REKLAM DİREKTÖRLERİ Nurol Ceylan / nurolc@groupmedya.com,
Deniz Toz / denizt@groupmedya.com
REKLAM KOORDİNATÖRLERİ Nilüfer Araç / nilufera@groupmedya.com
Funda Gökgündüz / fundag@groupmedya.com
REKLAM MÜDÜRLERİ Ödül Soydan / oduls@groupmedya.com,
Özhan Başaran / ozhanb@groupmedya.com
EVENT VE ÖZEL PROJELER DİREKTÖRÜ Ebru Döner / ebrud@groupmedya.com
REZERVASYON MÜDÜRÜ Ender Parlar / enderp@groupmedya.com
REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ Seyhan Erat / seyhane@groupmedya.com
REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ Mesut Öztürk / mesuto@groupmedya.com
ABONE VE ESKİ SAYILAR Betül Gökçe / betulg@groupmedya.com
DERGİ ABONELİĞİ HESABI Hesap Adı : Group Medya Bilgi ve Teknolojileri Tic .A.Ş
TEB Kağıthane Şubesi TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI 20 TL
BASKI Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş. / Tel: 0216 585 90 00 / www.turkuvazmatbaacilik.com
DAĞITIM Turkuaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. **YAYIN TÜRÜ** Yerel Süreli
BASKI YERİ İstanbul **BASKI TARİHİ** Aralık 2017
YÖNETİM YERİ VE YAZIŞMA ADRESİ Halaskargazi Cad. Sait Kuran İş Merkezi No: 145 Kat: 4
34381 Şişli / İstanbul Tel: 0212 224 9330/pbx - Faks: 0212 224 8646

MARIE CLAIRE INTERNATIONAL
Jean De BOISDEFFRE (Executive Director International Editions),
Felix DROISSART (Deputy Director)
YAZI İŞLERİ
Florence du LUART (International Editorial Director), Séverine HARZO (International Chief Editor),
Sylvie HALIC (International Fashion and Beauty Chief Editor)
ULUSLARARASI REKLAM DEPARTMANI
Véronique DEPERY (France&International Commercial Director)
Elisabeth BARBIER (France&International Deputy Commercial Director)

Çanta:
HERMÈS

Marie Claire dergisinin isim hakkı Marie Claire Album S.A. (Fransa)ya aittir. Marie Claire Album S.A. ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş tarafından yayınlanmaktadır. Yazılı izin olmaksızın hiçbir şekilde yazı ve fotoğraflardan alıntı yapılamaz. Basılan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. BU DERGİ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

NaraMaxx
naramaxx.com - facebook.com/naramaxxtr - twitter.com/naramaxx - instagram.com/naramaxx -pinterest.com/naramaxx

INTRO

FUNDA AKMAN

Mix Media Çekiminin Artwork'ünü Yaptı

En son okuduğun kitap nedir?
Melike Taşçıoglu - Bırakınız Gelsinler.
Telefonda en çok kiminle konuşursun?
Kız kardeşimle.
En sık kullandığın kelime nedir?
Volki! (Eşimin isminin kısaltması)
Şu sıralar en çok ne ilgini çekiyor?
Yapı malzemeleri ve marketleri.
Hafta sonu neler yapmaktan zevk alıyorsun?
Uzun uzun kahvaltı yapmaktan.
En çok neye sinirleniyorsun?
Araba kullanan bazı insanlara.

KATKIDA BULUNANLAR

NAZLI ALACA

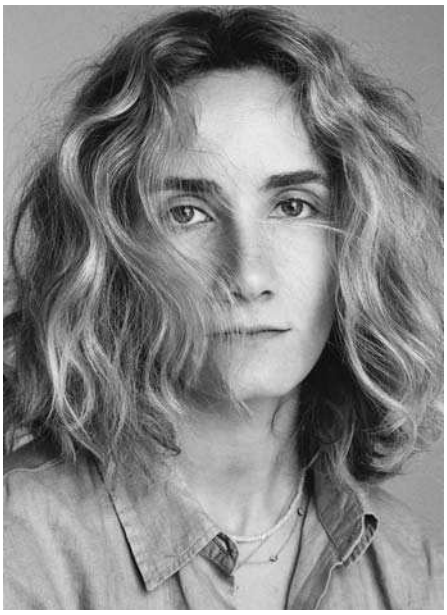
Neverland Çekiminin Moda Editörlügünü Yaptı

En son okuduğun kitap nedir?
Malcolm Gladwell - What The Dog Saw.
Telefonda en çok kiminle konuşursun?
Ayça, Sıla ve annemle.
En sık kullandığın kelime nedir?
İnanılmaz.
Şu sıralar en çok ne ilgini çekiyor?
Müzik videosu kurgulamak.
Hafta sonu neler yapmaktan zevk alırsın?
Arkadaşlarımla evde vakit geçirmekten çok zevk alıyorum.
En çok neye sinirleniyorsun?
Saygısızlığa.

GÜLÜM ERZİNCAN

Neverland Çekiminde Modelin Makyajını Yaptı

En son okuduğun kitap nedir?
Kendine dönme ve sevgi ile ilgili Aykut Ogut'un kitabını okuyorum. Kitabın kapağında ayna var, ismi yok.
Telefonda en çok kiminle konuşursun?
Eşimle ve çok özlediğim, uzun zamandır görüşemediğim dostlarımla.
En sık kullandığın kelime nedir?
İlk aklıma gelen okey ve süper oldu.
Şu sıralar en çok ne ilgini çekiyor?
Hiçlik, bomboş olmak. Hatta arada o anları yakalıyorum ve çok rahatlatıyor.
Hafta sonu neler yapmaktan zevk alıyorsun?
Ailemle beraber vakit geçirmekten.
En çok neye sinirleniyorsun?
Neye sinirlendigimden çok, neyi sevdigime odaklanmayı ve kendimi bu konuda geliştirmeyi tercih ettigim için bu soruyu cevaplandırmayacagım.



ÖNDER TİRYAKİ

Secret Heart Çekiminde Modelin Saçını Yaptı

En son okuduğun kitap nedir?
Açıkçası çok kitap okumaya fırsat bulamıyorum. Çok zaman önce Hakan Günday'ın Kayra ve Kinyas'ını okudum.
Telefonda en çok kiminle konuşursun?
Ekibimle.
En sık kullandığın kelime nedir?
Olay.
Şu sıralar en çok ne ilgini çekiyor?
Dekorasyon.
Hafta sonu neler yapmaktan zevk alıyorsun?
Çalışmak en büyük keyfim.
En çok neye sinirleniyorsun?
Lakayıt davranışlarda bulunan insanlar sinirlerimi anında zıplatabilir.

BURHAN ÇILGIN

Neverland Çekiminde Modelin Saçını Yaptı

En son okuduğun kitap nedir?
John Berger - Bir Fotografı Anlamak.
Telefonda en çok kiminle konuşursun?
Telefonda sohbet etmek çok keyifli gelmediği için pek kullanmıyorum.
En sık kullandığın kelime nedir?
Öyle bir kelime yok.
Şu sıralar en çok ne ilgini çekiyor?
Geçmiş döneme ait gerçek hikâyelerden uyarlanmış film ve diziler ilgimi çekiyor.
Hafta sonu neler yapmaktan zevk alıyorsun?
Çalışmadığım zamanlarda evde olmaktan keyif alıyorum.
En çok neye sinirleniyorsun?
Özellikle her şeyi bildiğini zanneden insanlara sinirleniyorum.

NUXE
PARIS

INSTINCTIVE BEAUTY

Photo credits: Cédric Bihr - Iris Velghe. BABEL

crème fraîche® de beauté

Kendinizi nemlendirici ferahlık hissine bırakın. Doğanın cömertliğiyle zenginleşmiş bu krem, ipeksi yumuşaklığıyla cildi sarmalar. Crème fraîche® de beauté, yoğun yatıştırıcı ve nemlendirici etkisiyle cilde hızlıca nüfuz eder. Kadifemsi yumuşaklığı ve muhteşem bitkisel kokusuyla ışıltılı bir güzellik için doğal nemlendirme sağlar.

48 SAAT
NEMLENDİRME
KİRLİLİK KARŞITI

PARABEN, HAYVANSAL İÇERİK VE MİNERAL YAĞ İÇERMEZ.
SEÇKİN ECZANELERDE - WWW.NUXE.COM.TR - 0212 290 70 77
FACEBOOK/NUXETURKIYE - INSTAGRAM/NUXETURKIYE

48 SAAT NEMLENDİRME: 10 GÖNÜLLÜ İLE YAPILAN ALETLİ TEST SONUCU. GÖRSELLER BAĞLAYICI DEĞİLDİR.

OCAKTA
EN SEVDİKLERİMİZ

Bu ay görmeniz, bilmeniz, duymanız ve hakkında fikir sahibi olmanız gereken her şey! GÖZDE EYİBİLİR

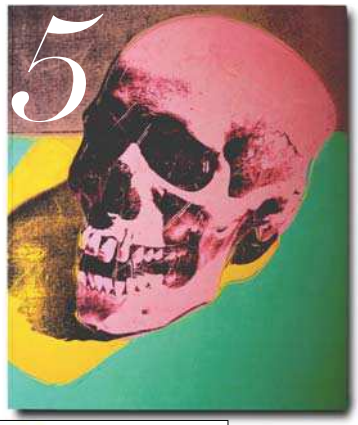
1 GAZETECİLİK
Gazetecilik mesleğini icra edenleri onurlandırmak için 1961'den beri her yıl 10 Ocak'ta kutlanan Çalışan Gazeteciler Günü'nü unutmayalım. Bu meslege gönül vermiş herkese sevgi ve saygılarımızla...

2 1895'TEN BERİ
1895, Rebul Eczanesi'nin laboratuvarında kuşaktan kuşaga efsaneleşen formüllerin ve kokuların doğum yılı. Atelier Rebul, bunu yepyeni bir seriyle kutluyor. Markanın 1895 Serisi'nde, Eau de Parfum, Eau de Cologne, Çubuklu Oda Parfümü, Sıvı Sabun, Duş Jeli ve El & Vücut Losyonu yer alıyor.

3 MÜZİK İKİLİSİ
Günümüzün en büyük akordeon sanatçılarından Richard Galliano ve kemanın yükselen yıldızı Leticia Moreno, unutulmayacak bir konser için 9 Ocak'ta İş Sanat Kültür Merkezi'nde bir araya geliyor. Konserde bu iki soliste eşlik edecek Zürih Oda Orkestrası 70 yılı aşan tarihiyle, alanındaki öncü topluluklardan.

4 BEKLENEN FİLM
Dört gözle beklediğimiz film Arif v 216 nihayet geldi. Cem Yılmaz'ın efsanevi filmi G.O.R.A. ile tanıdığımız, Robot 216 bu yeni filmde, insan olmanın hayalini kuruyor. Uzaydan dünyaya, çok sevdiği arkadaşı Arif'in yanına geliyor ve insan gibi yaşamaya başlıyor. Kıvanç Baruönü yönetmenliğindeki filmin başrollerinde Cem Yılmaz, Ozan Güven, Özkan Uğur gibi birçok ünlü isim bulunuyor. Kahkahalarla gülmek için 5 Ocak tarihi itibariyle sinemalarda...

5 ANDY WARHOL
Andy Warhol'un kültürünü sanatına nasıl yansıttığını, bunu bir nevi reklama çevirerek, yaratıcılığını nasıl şekillendirdiğini öğrenebileceğiniz önemli bir kitap var. Assouline'den çıkan 'The Impossible Collection of Andy Warhol' sanatçının müzesi Andy Warhol Museum'un direktörü olan Eric Shiner tarafından oluşturulmuş.



6 ÇOK SATANLAR
İnternette yayınladığı anılarıyla şöhreti yakalayan Ethan ve edebi yeteneğine rağmen tanınmayan Olivia bir pansiyonda karşılaşır. Volkan Yosunlu yönetimindeki oyunun başrollerinde A. Tansu Taşanlar ve Oya Unustası yer alıyor. Çok Satanalar, 18 Ocak'a kadar DasDas sahnesinde izlenebilir.

7 YARIM ELMA BURSU
Yücel Kültür Vakfı ihtiyaç sahibi gençlerle, bağışçıları bir araya getiriyor. Bağışçılar birçok gencin okumasına destek oluyor. Yarım Elma Bursu, aylık 175 TL'lik burs miktarının her ay yarısının bir bağışçı, diğer yarısının ise vakıf ve/ veya başka bir bağışçı tarafından karşılanarak bursiyere ulaştırıldığı bir sistem. İnternet üzerinden siz de bağış yapabilirsiniz. mc

7

yarım elma bursları
YÜCEL KÜLTÜR VAKFI

Mağazamızda ücretsiz iç mimarlık servisimiz mevcuttur.
Cemil Topuzlu Cad. N: 16 Selamiçeşme-Kadıköy-İstanbul Tel:0216 3866303 ✦ Levent Cad, No: 25, Levent-Beşiktaş-İstanbul Tel:0212 325 26 52
Şenlikköy Mah. Çatal Sok. No:18, Florya Tel: 0212 540 12 40 ✦ Kültür Mah. Cumhuriyet Bulvarı, No:159/A Alsancak- İzmir Tel: 0232 4040070
Ortakent Mah. Kopuz Cad. No: 89, Bodrum Tel:0252 358 66 70

KAPAK KIZI

Fi Ci dizisinde gösterdiği performansıyla herkesin konuştuğu isim Berrak Tüzünataç ocak sayımızın kapak yıldızı! Çekimin videosu ise ***marieclaire.com.tr***'de...

TOP 5

Helmut Lang'in Taxi sweatshirt'ü, Proenza Schouler'ın küpeleri, Prada'nın çantası, Victoria Beckham'ın pantolonu ve Balenciaga'nın botları bu ay favorilerimiz.

1 SWEATSHIRT, HELMUT LANG

2 KÜPE, PROENZA SCHOULER

3 ÇANTA, PRADA

4 PANTOLON, VICTORIA BECKHAM

5 BOT, BALENCIAGA

MARIECLAIRE.COM.TR

facebook.com/marieclairetr twitter/marieclairetr instagram/marieclairetr

Marie Claire TV'de

Serkan Çayoğlu, Elena Perminova kamera arkası videosu ve Alp Navruz özel soru-cevap çekimi için YouTube kanalımızı ziyaret etmeyi unutmayın.

DİZ ÜSTÜ ÇİZMELER SOKAK STİLİNİ İSTİLA EDİYOR.

SAĞLIKLI BESLEN

Malum kış aylarında beslenmeye dikkat etmeli. Sağlıklı öneriler için ***marieclaire.com.tr***'yi ziyaret etmeyi sakın unutmayın.

Şimdi Soğuk Havalar Düşünsün

Soğuk havalara meydan okumaya hazırsanız, ***marieclaire.com.tr***'deki güncellenen stil önerilerine göz atmayı unutmayın!

YENİ BİR YIL, YENİ BİR SAÇ MODELİ

Eğer siz de yeni yılı bahane edip, saç modelinizde değişime gitmeyi planlıyorsanız, öncesinde ***marieclaire.com.tr***'de yer alan yıldız isimlerin son görünümlerinden ilham alabilirsiniz.

1

2

INSTA-BİZ

Marie Claire ekibinin Instagram hesapları da hâyli renkli. Geçtiğimiz ay neler yaptığımızı merak ediyorsanız, şahsi hesaplarımızdan bizi takip edebilirsiniz.
@mltmeryilmaz
@caglakacmaz
@duplinn

3

BIG LITTLE LIES İÇİN GERİ SAYIM BAŞLASIN

2017 yılına damgasını vuran dizi Big Little Lies için ikinci sezon müjdesi geldi. Çekimlerine önümüzdeki aylarda başlanacağı duyurulan dizinin yeni bölümlerini heyecanla bekliyoruz.

1. Clutch, ***SAINT LAURENT***
2. Pantolon, ***ALEXANDER MCQUEEN***
3. Kolye, ***CARTIER***
4. Ceket, ***BALMAIN***
5. Saat, ***CHANEL***
6. Sütyen, ***INTIMISSIMI***
7. Ayakkabı, ***CHRISTIAN LOUBOUTIN***
8. Bilezik, ***TIFFANY & CO.***

KAMERA ARKASI: MODA

BERRAK TÜZÜNATAÇ

STYLING: "Berrak'ın kendi tarzına yakıştığını düşündüğüm, maskülen tarza seksi dokunuşlar yaparak bir styling hazırladım. Sezon trendi olan üst üste giyilmiş, kat kat elbiseler kullandım. Bu görünümü de beyaz altın mücevherlerle destekledim."
NE GİYMİŞTİ: "Yüksek belli mavi bir jean, sade bir kazak, deri ceket ve bere giymişti. Saçları da hafif ıslaktı. Dizi setinden sabaha karşı çıkmasına rağmen oldukça hoş görünüyordu."
AYRINTI: "Berrak'ın doğal hâlini çok beğendiğim için az makyaj yaptık. Sadece elle şekillendirilmiş bir saçla çekimi gerçekleştirdik. Hafif bir göz makyajı uyguladık. Berrak'ın çok sağlıklı ve güzel görünen bir teni var. Biz de o görünümü bozmak istemedik." - **CEYLAN ATINÇ mc**

EL YAPIMI, KONFORLU VE FARKLI,

DERİDEN'DEN MOU TASARIMLARI

MOU çok farklı çizgisiyle içindeki özgür ruhu kaybetmeyenler için yepyeni bir adımı müjdeliyor. El işçiliği ile üretilen MOU tasarımları, yumuşaklık ve sağlamlık arasındaki dengeyi mükemmel bir şekilde sağlarken, gerçek deri üzerine geleneksel el sanatlarını yansıtan işlemeli modelleri ile de bu yılın kış modasını belirliyor. Son derece sağlam ve aynı şekilde konforlu tabanı ve su geçirmez yapısı ile özellikle kış şartları için tasarlanan MOU bot ve çizmeler, hem şehirde hem de kışın kayak tatilinde kullanmak için eşsiz. Gwyneth Paltrow ve Cameron Diaz gibi Hollywood yıldızlarının da gözdesi haline gelen MOU markası; antilop kovboy çizmesi, buzağı derisi terlik, eskimo, kar fırtınası ve keçi derisi nanuk gibi modelleriyle büyülüyor.

/ deriden / deriden_ / deridenesor

deriden®

1. *OSIS,* Session Finish Extreme Hold Hairspray Saç Spreyi
2. *DIOR,* Rouge Double Ruj
3. *NARS,* Man Ray for Nars Holiday Collection – Santiago Velvet Eyeliner Göz Kalemi
4. *CHANEL,* Le Volume de Chanel Waterproof Maskara
5. *SMASHBOX,* Photo Op Eye Shadow Trio Göz Farı
6. *NUXE,* Crème Fraîche de Beauté Nemlendirici Krem
7. *SENSAI,* Cheek Blush Allık
8. *SHISEIDO,* Synchro Skin Glow Luminizing Fluid Foundation Likit Fondöten

1

2

3

KAMERA ARKASI: GÜZELLİK

BERRAK TÜZÜNATAÇ

SAÇ: "Berrak'ın saçlarının var olan dalgalarını hafifçe açıp mat bir doku ile şekillendirdim. Karakteristik özelliğini ise, alnında şekillendirdiğim bebek saçları ile yaptım."
Saç Artisti – **SERKAN YILDIRIM**

MAKYAJ: "Islak görünümlü bir makyaj olduğu için tenin normalden daha nemli olmasına dikkat ettim. Bunun için de öncelikle nemlendirici kullandım. Parlak sonuç veren bir fondöten uyguladıktan sonra cildin nemini ve parlaklığını daha da vurgulamak için bol aydınlatıcı kullandım. Asıl makyaj gözde olduğu için farklı far tonları ile düzensiz, koyu ve ıslak bir göz makyajı ortaya çıkardık. Maskara ile kirpik diplerini belirginleştirip göz makyajını bitirdim. Dudaklarda ise nude tonlarda bir ruj kullandım." Makyaj Artisti – **SAM ARAJİ mc**

4

5

6

7

8

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BIOPUAN'ı **İNDİR**

Artırılmış Gerçeklik Sekmesine **TIKLA**

Ekranı Şişe Görseline **YAKLAŞTIR**

Sürprizi YAKALA*

*Artırılmış gerçeklik sekmesinden videoyu izleyip, ekran görüntüsünü biopuan@bioderma.com.tr adresine mail olarak gönderen ilk 1000 kişiye 4 puan hediye! 10 puan= 1 ürün

Kampanya geçerlilik tarihi 1 Ocak 2018 – 28 Şubat 2018'dir. Bioderma Türkiye, kampanya şartlarını değiştirme ve durdurma hakkına sahiptir.

Ocak Sayısı Bayilerde!

RobbReportTurkiye RRTurkiye robbreporttr

GROUP

ZARİF *Kış*

TÜY DETAYLARI, YÜKSELİŞE GEÇEN PUANTİYE VE İDDİALI DERİ... 2018'DE FARKLI GÖRÜNÜMLER ORTAYA KOYMAYA HAZIR MISINIZ? GÜNCELLENEN YENİ TRENDLERİ KEŞFETMEK İÇİN SAYFALARI ÇEVİRİN.

BLUMARINE

FARKLI OL!

Görüntüsü biraz abartılı gibi gelse de zamanla alışılan ve oldukça havalı görünen tüylü parçalarla tanışmaya hazır mısınız? *NİRVANA DERYA*

10

1

2

ZUHAIR MURAD

9

3

8

4

7

5

6

Görünüm

Tüylerin en yaygın kullanıldığı parça etekleri, gömlek veya sade bluzlarla tamamlayarak davetlere katılabilirsiniz.

1. Şapka, ***FERRUCCIO VECCHI/ BEYMEN,*** ₺300
2. Küpe, ***ROSANTICA,*** 185€ **3.** Bluz, ***SONIA RYKIEL,*** 690€ **4.** Bluz, ***PINKO,*** ₺1.390
5. Jean, ***TIGER IN THE RAIN,*** 352€ **6.** Ayakkabı, ***IPEKYOL,*** ₺199 **7.** Saat, ***PIAGET,*** 47.000$
8. Etek, ***PRADA,*** ₺4.260 **9.** Elbise, ***ESCADA,*** ₺8.119 **10.** Kolye, ***SATELLITE/ BEYMEN,*** ₺585

PANTENE

ALTIN KELEBEK

NESLİHAN ATAGÜL DOĞULU

YENİ

3 DAKİKADA MUCİZE!

"SEN DE KENDİ MUCİZENİ YARAT."

Pro-V formülünün gücüyle dolu günlük saç bakım kremi, **3 aylık yıpranmayı 3 dakikada onarmaya** yardımcı olur.*

P&G 30 YIL

* Saçın yüzeysel yıpranması

KARA ŞÖVALYE

Bu kış siyahlara bürünmeye ne dersiniz? Özellikle baştan aşağı siyah deri parçalarla hem tarz görünün hem de farklı bir iddia ortaya koyun.

9

1

STELLA MCCARTNEY

8

2

7

3

6

4

5

Görünüm

Baştan aşağı siyah deri parçalar giydiğinizde abartılı aksesuarlar kullanarak stilinize hareket katın.

1. Kolye, ***CHANEL,*** ₺13.860 **2.** Ceket, ***THEORY,*** 1.600€ **3.** Saat, ***VERSACE/SAAT&SAAT,*** ₺3.190 **4.** Etek, ***PINKO,*** Fiyatı henüz belli değil **5.** Bot, ***HOTİÇ,*** ₺599 **6.** Crop top, ***ALAÏA,*** 2.872€ **7.** Pantolon, ***LIU JO,*** ₺1.100 **8.** Ceket, ***GUCCI,*** 6.335€ **9.** Küpe, ***OSCAR DE LA RENTA/BEYMEN,*** ₺1.795

arcelik.com.tr
444 0 888
YETKİLİ SERVİS İÇİN TEK NUMARA
ARÇELİK ANKASTRE İLE
YEMEK SANATA DÖNÜŞÜYOR
Şıklığı ve modern tasarımıyla mucize lezzetler yaratan ankastreler
ev teknolojilerinin öncüsü Arçelik'te.
arçelik
Yeniliği aşkla tasarlar
Koç

HIPSTER TARZI

Hipster stili dozunu artırarak yükselmeye devam ediyor. Özellikle hipster tarzı kazaklar gardıropların vazgeçilmezi olacak.

Görünüm

Bu tarz kazakları, renkli deri pantolon veya eteklerle tamamlayarak çabasız bir şıklık yaratabilirsiniz.

1. Çanta, ***CHANEL,*** ₺16.590 **2.** Kolye, ***H&M,*** ₺19,99 **3.** Pantolon, ***MAGDA BUTRYM,*** 1.605€ **4.** Kazak, ***LOEWE,*** 745€ **5.** Kazak, ***MAVİ,*** ₺119,99 **6.** Bot, ***VITELLO/VEPA'62,*** ₺589 **7.** Saat, ***MICHAEL KORS/SAAT&SAAT,*** ₺980 **8.** Etek, ***BURBERRY,*** ₺3.995 **9.** Kazak, ***ADL,*** ₺99,99

WEDDING BY THE BOSPHORUS

EVLİLİK VE DÜĞÜN HAZIRLIKLARINA İLİŞKİN İLHAM VEREN FİKİRLER,
STİL ÖNERİLERİ, YENİ TRENDLER, ÜNLÜ MARKALAR, ÖZEL ATÖLYELER İLE
BENZERSİZ BİR ORGANİZASYONDA BULUŞMAK DİLEĞİYLE*

Swissotel The Bosphorus, İstanbul
Fuji Balo Salonu ve Fuaye Alanı

27 - 28 Ocak 2018

*Giriş ücretsizdir
Bilgi için: 0544 326 82 71

swissôtel THE BOSPHORUS
ISTANBUL

İDDİALI PUANTİYE

Puantiye, yaz sezonundan sonra kışın da karşımıza çıkıyor. Renkli hâlleriyle bizi karşılayan bu desen, romantik bir duruşa da sahip.

9

1

LOEWE

8

2

7

3

6

4

5

Görünüm

Puantiyeyi tek bir parçada kullanın. Aksi hâlde oldukça göz yorucu bir görünüm yaratırsınız.

1. Kolye, ***SWAROVSKI,*** ₺359 **2.** Elbise, ***FOREVER NEW,*** ₺279,9 **3.** Pantolon, ***TWIST,*** ₺229 **4.** Ceket, ***IPEKYOL,*** ₺499 **5.** Ayakkabı, ***HOTİÇ,*** ₺239,2 **6.** Çanta, ***LOEWE,*** 1.849€ **7.** Küpe, ***ACCESSORIZE,*** ₺49,99 **8.** Etek, ***DVF,*** 420€ **9.** Bluz, ***GUSTO,*** ₺239,9

HAYDİ KAYAĞA

POLAT ERZURUM RESORT HOTEL'DE KAYAK SEZONU AÇILDI

YENİLİKLERİMİZİ VE DAHA FAZLASINI KEŞFETMENİZ İÇİN SİZLERİ BEKLİYORUZ.

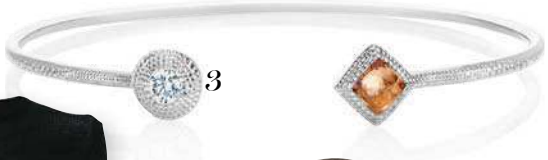
- Otelin hemen önünde yer alan telesiyej sistemi
- Otelin yanında bulunan kayak odası
- Yeni açılan dağ manzaralı açık ve kapalı alanlı kafe
- Çocuklar için karda oyun parkı
- Suni karlama sistemi
- Aydınlatılmış pist ile gece kayış imkanı

POLAT
ERZURUM RESORT HOTEL

www.polaterzurumresorthotel.com T: +90 442 232 0010

1

2


3

4

KAHVE MOLASI

Toprağın ve doğallığın rengi kahverengi ofis stilinizi de etkisi altına alıyor. Özellikle siyah renkle bir araya gelen bu tonlar, cool bir görünüme imza atıyor.

5

8

9

YÜZÜK
Pırlantalı yüzükler stilinize ışıltı katacak.

7

6

1. Palto, ***ATTICO,*** 1.826€ **2.** Kazak, ***CASHMEREINLOVE,*** ₺678 **3.** Bilezik, ***DE BEERS,*** 3.250$ **4.** Çanta, ***COACH/BEYMEN,*** ₺4.545 **5.** Etek, ***MARCO DE VINCENZO,*** 1.175€ **6.** Çanta, ***ALEXANDER MCQUEEN,*** ₺7.950 **7.** Saat, ***AUDEMARS PIGUET,*** Fiyatı istek üzerine **8.** Palto, ***SPORTMAX,*** ₺3.885 **9.** Yüzük, ***ATASAY,*** ₺3.245

BERABER KULLANIN

Siyah ayakkabılar âdeta kurtarıcımız. Bot, çizme ya da babetten birini giyerek ofis stilinizi rahat bir şekilde tamamlayın.

Babet, ***VITELLO/VEPA'62,*** ₺555

Ayakkabı, ***İNCİ,*** ₺429,99

Ayakkabı, ***SALVATORE FERRAGAMO,*** 673€

Bot, ***GIANVITO ROSSI/BEYMEN,*** ₺3.725

Çizme, ***HOTİÇ,*** ₺479,2

Hayatınızı uzaktan kolaylaştıran teknoloji: Home Connect.

BOSCH
Yaşam için teknoloji

Akıllı telefon veya tabletinizden
Home Connect özellikli bulaşık ve çamaşır makinenizi kontrol ederek evinize gelmeden bulaşık ve çamaşırlarınızı yıkayabilir;
eve geldiğinizde yemeğinizin hazır olması için fırınınızı uzaktan çalıştırabilirsiniz.
www.bosch-home.com.tr

1

Görünüm

Pantolonlarınızı bol gömlek ve topuklu botlarla tamamlayarak cumartesi gecenizi rahat olduğu kadar şık bir görünümle geçirin.

2

3

4

MAKUL LÜKS

Yeni bir ikiliyle tanışmaya ne dersiniz? Hâki bol pantolonlar ve beyaz gömlekler... Bu kış sık sık göreceğimiz bu ikiliye bir de deri ceketler eşlik ediyor. Salaş ve cool görünmeye hazır mısınız?

10

5

6

7

8

9

1. Küpe, ***SWAROVSKI,*** ₺279 **2.** Gömlek, ***COS,*** ₺250 **3.** Ceket, ***FOREVER NEW,*** ₺349,9 **4.** Kolye, ***ACCESSORIZE,*** ₺79,99 **5.** Pantolon, ***H&M,*** ₺149 **6.** Pantolon, ***MANGO,*** ₺239,99 **7.** Gömlek, ***TWIST,*** ₺259 **8.** Yüzük, ***PANDORA,*** ₺419 **9.** Bot, ***DIVARESE,*** ₺499 **10.** Çanta, ***IPEKYOL,*** ₺299

!f
17. !f İSTANBUL
BAĞIMSIZ FİLMLER FESTİVALİ
17TH !f ISTANBUL INDEPENDENT FILM FESTIVAL
FESTİVAL PARTNERİ
maximum
maximum.com.tr
ist-
an-
bul
BAĞIMSIZ/
FİLMLER/
FESTİVALİ/
INDEPENDENT/
FILM/
FESTIVAL/
www.ifistanbul.com
HAYAT
VAR!
İstanbul
15 - 25 Şubat / February
Ankara
1 - 4 Mart / March
İzmir
1 - 4 Mart / March
İSTANBUL / Cinemaximum City's Nişantaşı / Cinemaximum Kanyon / CKM / Cinemaximum Akasya
ANKARA / Cinemaximum Armada İZMİR / Cinemaximum Konak Pier
#if2018 @ifistanbul #ifteizledim

TARZI YAKALA

Yüksek bel, bol jean'ler hem rahat hem de günlük stiliniz için farklı bir seçenek. Dolaplarımızın vazgeçilmezi olacak bu parçalar kazaklarla da şık bir uyum içerisinde.

1 Görünüm

Pantolonlarınızı, renkli kazaklarla kombinlemeyi deneyin.

ISABEL MARANT ÉTOILE, 236€

H&M, ₺229

SEA JEANS, 312€

Kolye, ***SWAROVSKI,*** ₺589

Çanta, ***MISELA,*** ₺3.100

Saat, ***SWATCH,*** ₺375

2 Görünüm

Yalın aksesuarlar stilinizi tamamlayacak alternatifler arasında.

LIU JO, ₺945

3 Görünüm

Stilinizi siyah topuklu botlarla tamamlayarak pantolonların sizi kısa boylu göstermesine izin vermeyin.

JESSICA SIMPSON/ VEPA'62, ₺749

GIUSEPPE ZANOTTI/ BEYMEN, ₺2.995

Belotero Dolguları ile Güzelliğinize Sahip Çıkın

Kendinizden emin ve güvenir bir şekilde duygularınızı en son ne zaman ortaya koyduğunuzu hatırlıyor musunuz? Belotero® serisi ile kendinizi daha iyi hissedin.
Çünkü siz yaşınıza ve kendi güzelliğinize sahip çıkma seçeneğine sahipsiniz.

THE Aesthetic Industry Awards
Aesthetic Winner 2017
THE Aesthetic Guide

MERZ AESTHETICS

Sizin ihtiyaçlarınıza özel olarak hazırlanmış bir dolgu ile alacağınız doğal sonuçların keyfini çıkarın.

global.belotero.com | www.att.com.tr | 444 06 25

FDA

beloteroturkiye

merzaestheticsturkiye

ATT®
MEDİKAL - ESTETİK - KOZMETİK

90'lardan fırlamış gibi duran parçaları kendine has tarzıyla harmanlayan Lily-Rose Depp şık bir görünüm sunuyor.

1

2

4

3

3

AGNÈS B.

AALTO

5

7

6

8

BİLEZİK

Yalın tasarıma sahip altın aksesuarlar her zaman cool birer tamamlayıcı niteliğinde.

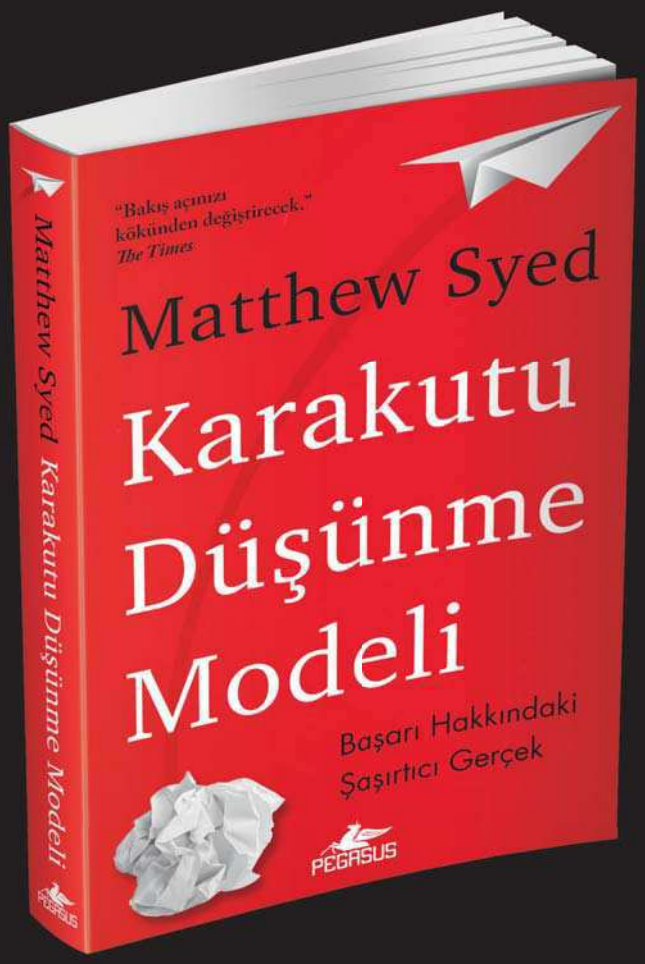
9

ÜNLÜ STİLİ

LILY-ROSE DEPP

Lily-Rose Depp, henüz 18 yaşında olmasına rağmen büyük bir yıldız olma yolunda emin adımlarla ilerliyor. Depp, çabasız şıklığı özümseyerek, cool havasıyla dikkatleri üzerine çekmeyi başarıyor.

1. Ceket, ***FOREVER NEW,*** ₺299 **2.** Gömlek, ***MUDO,*** ₺119 **3.** Pantolon, ***FAİK SÖNMEZ,*** ₺279,95 **4.** Kolye, ***FOUNDRAE,*** 3.495€ **5.** Ayakkabı, ***HOGAN,*** ₺1.540 **6.** Küpe, ***JENNIFER FISHER,*** 245€ **7.** Fular, ***ESCADA,*** ₺1.259 **8.** Bilezik, ***TIFFANY & CO.,*** 1.600$ **9.** Bot, ***RAG & BONE/ BEYMEN,*** ₺3.045



Mercedes Formula 1 takımı ile Google arasındaki ilişki ne?

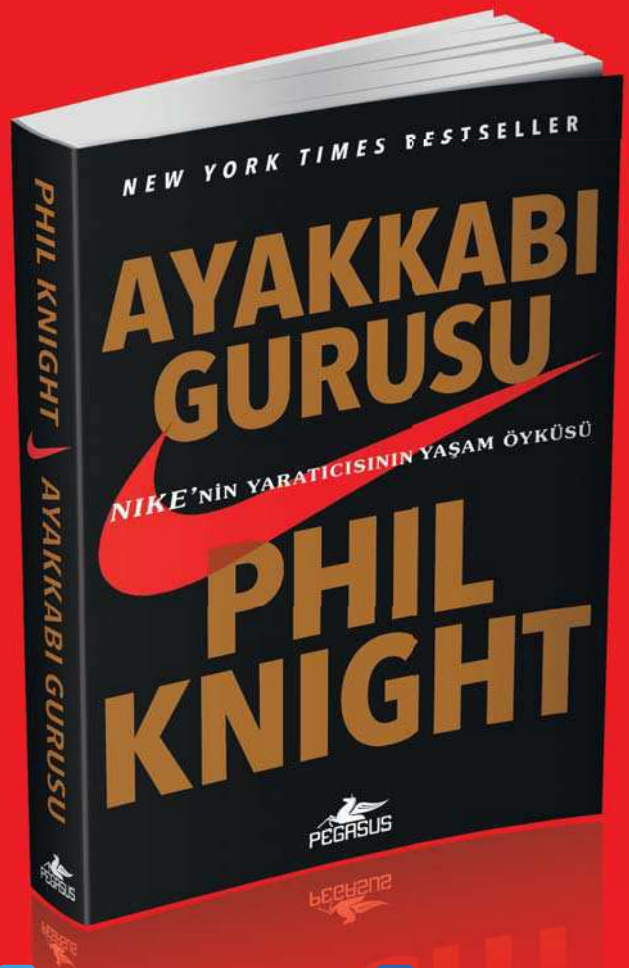
Dave Brailsford'ın Team Sky'ı ile havacılık sektörü arasındaki bağlantı ne?

Mucit James Dyson ile basketbolcu Michael Jordan arasında nasıl bir benzerlik var?

Hepsi de karakutu düşünme modelini uyguluyor.

"Matthew Syed başarısızlığı yeniden tanımlamak için çarpıcı bir davette bulunuyor. Başarısızlık utanç verici ya da damgalayıcı olmamalıdır, diyor. Bunun yerine heyecan verici ve aydınlatıcı olabileceğini, başarı tarifinin olmazsa olmaz malzemesi olduğunu gösteriyor. Harika hikâyeler ve gayretle bir araya toplanmış bilimsel veriler içeren *Karakutu Düşünme Modeli*, işleri batırma konusundaki fikirlerinizi sonsuza dek değiştirecek."
Daniel Pink

"Bu kitap hayatta 'büyüme kafa yapısı'na duyulan ihtiyacın altını çiziyor. Başarısızlık karşısında takınılan tavrın değiştirilmesinin önemini dile getiriyor ve öğrenmemizin tek yolunun bir şeyleri deneyip davranışlarımızı elde edilen sonuçlara göre uyarlamamız gerektiğini anlamamız olduğunu savunuyor."
Richard Branson, Virgin Group



1963 YILINDA BABASINDAN ELLİ DOLAR BORÇ ALARAK AYAKKABI SATMAYA BAŞLADI. VE BUGÜN OTUZ MİLYAR DOLAR DEĞERİ OLAN NIKE'Yİ VAR ETTİ.

"İşte en sevdiğim kitaplardan biri… Başarıya giden yolun ne olduğunu enine boyuna anlatıyor. Bu yol karmaşık ve tehlikeli. Hatalarla, sonsuz mücadelelerle ve fedakârlıklarla dolu. Knight'a bayılacaksınız."
Bill Gates

"Macera dolu bir arayış, eğlenceli ancak tehlikeli dönemeçlerle dolu bir yol. Phil Knight'tan yaratıcılıkla ve yenilikçilikle ilgili öğrenecek çok şey var. Herkesin zihnine kazınan Nike logosunun yaratılış öyküsünü öğrenecek, topluma ayak uyduramayan bir grup ayrıksının nasıl eşsiz ve kalıpları yıkan bir güzelliği var ettiğini okuyacaksınız. Çizgi dışında hayalleri olan herkes için büyük bir kaynak."
Michael Spence, Nobel ödüllü ekonomist

#ayakkabigurusu

PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

twitter.com/pegasusyayinevi facebook.com/pegasusyayinlari instagram.com/pegasusyayinlari

TASARIMCI DOSYASI

PRADA

Miuccia Prada, kendini ifade etmek için podyumu ne kadar iyi kullanabildiğini bir kez daha gösteriyor. ***2017 – 2018 Sonbahar/ Kış*** koleksiyonunda her sezon yükselen güçlü kadın profili bu kez hatlarını daha da ön plana çıkarıyor. *SELEN MEÇOĞLU*

MODA ENDÜSTRİSİ biraz küstah ve nankör. Hızına erişemediğinizi ya da geri kaldığınızı hissettiği an sizi arka plana atar. İsmini bugünlere taşıyan çoğu modaevinin, kazandığı en büyük başarılardan biri de bu nankörlüğe göz yummamak. Miuccia Prada da işte bunu görmezden gelen ve hâlâ moda tarihinin en önemli markalarından birine liderlik eden tasarımcılardan biri. Onun vizyonu güncelliği benimsemekten öte, kendi güncelliğini de yaratmaktan geçiyor. Gerek soyadını alan

Prada, gerekse adının yansıması olan Miu Miu markaları bunun endüstrisindeki en büyük ispatları. İtalyan kökleri olan Prada'nın saygınlığı, modanın politik hiyerarşisinde en tepede yer alıyor. O yüzden koleksiyonlarda yer alan parçaların her biri sezonun trendlerini oluşturmaya yetecek üstün bir potansiyele sahip.

2017 – 2018 Sonbahar/ Kış koleksiyonu ise feminist bir kaosun karşılığı gibi. Kışın sertliğine karşı duran bir kadının profilini çiziyor, Miuccia Prada. Şovun gerçekleştiği mekân, Rem Koolhaas önderliğinde AMO Studio tarafından hazırlanmış. Bu koleksiyonda 'politik olmak' ile ilgili bir soru işareti var. Bundan, şovla ilgili eleştiri yazılarında da pek çok kez bahsediliyor. Politik olmadığını ve bunu işine de yansıtmadığını söyleyen Miuccia, aslında gençliğindeki faaliyetlerini sanki şovun dekorunda yaşatıyor. Duvarlarda asılı olan posterler, feminist ruhunu politikleştiren cinsten. Tıpkı genç Miuccia'nın yatak odasına girmişsiniz gibi.

Bu koleksiyonda projeksiyon olarak kendi İtalyan kanından birini, Federico Fellini'yi seçiyor. Yönetmenin Kadınlar Kenti filminden feyz aldığını belirten Miuccia Prada, bu başyapıtın konusunu değil sadece ismini kullandığını belirtiyor.

Yünler, tüyler ve kadife kumaşların hâkimiyeti ve detaylardaki abartısı büyük olsa da bütünlükteki feminenliği gizlemeye yetmiyor. Kadife ceket ve pantolon takımlar, tüvit ceketler, işlemeli angora kazak, hırka ve etekler, örgü ve shearling detaylı deri ceketler... Koleksiyonun belki de en büyük bütünlüğünü oluşturan ve sezonun en önemli trendleri arasında yer alan ise zengin ve renkli tüyler. Başlık olarak kullanılan deve tüylerinin esintiyle geriye savruluşu ya da etek uçlarına yerleştirilen tüylerin her adımda gösterdiği ahenkli hareket, sezonda bu detayın en güzel yorumlarından birini gösteriyor. Renk skalası ise kendi içinde büyük bir patlama yaşıyor. Kışın doğal tonları, mevsimin karakterine aykırı olan vivid renklerle bir araya geliyor.

Miuccia'nın podyumdaki kendi protestosu, yine sezonun en değerli ve her parçasına sahip olmak için can atılacak bir koleksiyonun sunumunu tanımlıyor. **mc**

ÖNE ÇIKAN TASARIMCI

DUYGU BOZ

Modern triko markası ***Knitss***, en iyi kalitedeki İtalyan iplikleriyle yaratılıyor. Markanın kurucu ortağı ve tasarım direktörü ***Duygu Boz***'un yarattığı her bir parça sanatsal tasarımın ve ince bir emeğin ürünü...

NİRVANA DERYA

BİYOGRAFİ: Duygu Boz, tekstilci bir ailede büyüdüğü için moda ve tekstil çevresinde geçen bir çocukluk ve gençlik dönemi yaşadı. Bilgi Üniversitesi Sinema-Televizyon Bölümü'nden mezun oldu. Bu sektörde çalışmasına rağmen moda ve tekstilden de hiç kopmadı. İstanbul Moda Akademisi'nde üç yıllık moda tasarımı ve yönetimi eğitimi aldıktan sonra aile işine döndü. Eşi Umut Boz ile tanışması ve evlenmeleri sonucunda, ortaya bugüne kadar trikoda yapılmamış orijinal bir marka yaratma fikri çıktı. Uzun bir çalışma sonucunda da Knitss'i kurdular.

TANINMASI: Knitss Türkiye'de Beymen, Harvey Nichols, Galeries Lafayette, Brandroom gibi önemli noktalarda satılıyor. Ayrıca dünya çapındaki moda tekstil fuarlarında yoğun ilgi görmesiyle birlikte Intermix, Moda Operandi, Stylebop'da da satışa sunulması, kısa sürede markanın sevilmesi ve tanınmasını sağladı.

ÇİZGİSİ: İtalyan ipliklerinden örülen Knitss ürünleri, şık bir görünüm sağlarken aynı zamanda sportif rahatlık da sunuyor. Markaya özgü grafik desenler, renk geçişleri ve üç boyutlu dokular, modaseverlere canlı ve çarpıcı bir dünya vadediyor. Üretim, sürdürülebilir bir gelecek için evrensel iş sağlığı ve güvenliği standartlarında gerçekleştiriliyor.

İLHAM KAYNAĞI: Farklı desen ve renk alternatifleri, tüm stillere uyan görünümleri ile gardırobunuzu tamamlamak üzere parçalar tasarlayan Duygu Boz, ilhamını tamamen geometrik form ve şekillerden alıyor. Aynı zamanda sınır tanımayan sanat ve mimari de bunun bir parçası olarak tasarımlara esin kaynağı oluyor. **mc**

CooLifting

The Beauty Gun

Havalı Bakım

NEW

WeAreCool

elektro
kozmetik medikal

www.cooliftingturkiye.com

/ coolifting.turkiye
/ elektrokozmetikmedikal
/ elektrokozmetikmedikal

FDA CE

T.C. BAŞBAKANLIK
TOKİ
TOPLU KONUT İDARESİ BAŞKANLIĞI

Nidapark İstinye
TOKİ İştiraki **EMLAK KONUT GYO A.Ş.** Kaynak Geliştirme Uygulamaları Kapsamında Yapılmaktadır.

444 4 846
tahincioglu.com

EMLAK KONUT
GAYRİMENKUL YATIRIM ORTAKLIĞI A.Ş.
T.C. BAŞBAKANLIK TOKİ İŞTİRAKİDİR

TAHİNCİOĞLU

Kusursuz PALTO

Max Mara'nın 'kusursuz palto' *arayışının ve buluşunun hikâyesi altı yıl sonra yeniden canlanıyor. Yenilenmiş* ***ve çok daha kapsamlı bir içerikle*** *karşımıza çıkan 'Coats!' sergisi, bu kez kendine merkez olarak Seul'u seçiyor.* SELEN MEÇOĞLU

Geçmişin İzleri

Max Mara'nın tarihine dokunan her bir kişi ve her materyalin izlerini burada görmek mümkün.

Max Mara ve Güney Kore'nin arasında çok kuvvetli bir bağ var. Özellikle Seul, Max Mara'nın Doğu Asya pazarındaki en önemli üslerinden biri. Bu sebeple markanın tarihi açısından büyük önem taşıyan bu sergi, her iki taraf için oldukça manidar. Sonuç olarak, Max Mara ikonik Coats! sergisini, Berlin (2006), Tokyo (2007), Pekin (2009) ve Moskova'nın (2011) ardından şimdi de Seul'e taşıyor.

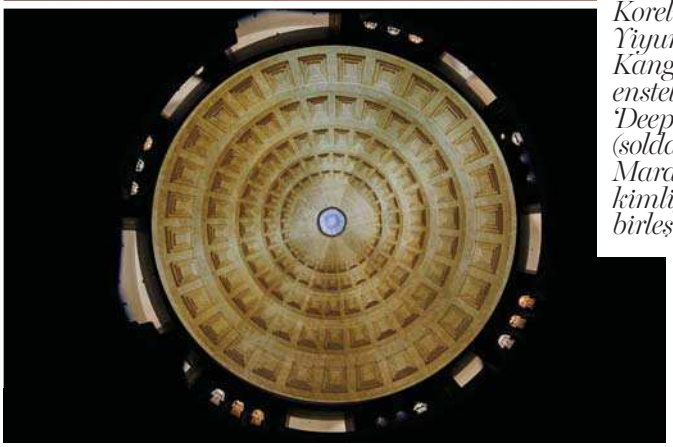
Palto denilince Max Mara adının akıllara gelmesi bir tesadüf ya da şansın sonucu değil. Max Mara her yıl 200.000 adet palto satışı gerçekleştiriyor. Ne kadar ikonik olduğu gerçeği, görüldüğü üzere rakamlara da yansımış durumda. 60 yıllık markanın palto tarihinin tüm detaylarıyla anlatıldığı Coats! sergisi, aynı zamanda markanın mirasına da bir yolculuk niteliğinde. Zamansız aramızdan ayrılan mimar Zaha Hadid'in Seul'e en büyük hediyesi olan fütüristik ve multifonksiyonel yapı Dongadaemun Design Plaza'da tasarlanan sergi, öncekilerden daha yeni bir görünümle karşımıza çıkıyor. Bir önceki sergilerin de tasarımını üstlenen Migliore+Servetto Architects tarafından tekrar ele alınan alan,

Detaylarda Gizli
Kronolojik olarak sıralanan odalarda, toplumun geçirdiği değişimi de gözlemleyebiliyorsunuz.

Étienne-Louis Boullée'nin ütopik mimarilerinden esinlenerek, kubbe formunda hazırlanmış. Markanın şu zamana kadar geçirdiği yolculuk ve paltoların, markanın tarihindeki önemi yedi temalı odada anlatılıyor. Farklı içeriklere ve görsel düzenlemeye sahip olan tüm odalar markanın 1950'lerden 2000'lere kadar uzanan farklı dönemlerini yansıtan materyallere sahip. Odalar, kolaylık sağlamak adına kronolojik bir sıraya sahip; The Founder (50'ler), Creative Study (60'lar), Colorama (70'ler), The Icon (80'ler), The Set (90'lar), The Max Mara Women (2000'ler) ve The Fashion Show... Odalarda tarihi oluşturan paltolar, sesli anlatımlarla ve interaktif sunumlarla birlikte farklı bir deneyim yaşatıyor. Atmosfere göre değişen müzik, senaryo ve renkler, âdeta geniş çaplı bir kurgunun parçası. Bir sergiden daha çok teatral bir gösteri izliyormuşsunuz hissiyatını yoğun olarak yaşayabiliyorsunuz. Kısacası markanın kurucusu Achille Maramotti'nin 'sıradanı olağandışı yap' mottosunun görsel ve işitsel en canlı örneklerinden birini tecrübe etme şansını yakalıyorsunuz. Sonuçta kendisi maskülenliği kadın için bir alternatif hâline getiren vizyoner isimlerden biri ne de olsa.

Markanın, ilk günlerinden bu yana geçirdiği değişimi gözlemlerken; her dönemin geçirdiği toplumsal değişimleri, modaya bakış açısını ve hayat biçimini de gözlemleme şansını da tattırıyor. İlk Max Mara paltodan tutun da Milano Moda Haftası'nda gösterilen son koleksiyondaki paltolara kadar, 90'ın üzerinde parça sergileniyor. İlk defa 1981 yılında üretilen ve Fransız couturier Anne-Marie Beretta tarafından tasarlanan Max Mara'nın ikonik klasiği 101801 palto ise elbette serginin en önemli detaylarından biri. Paltoların üretim sürecinde kullanılan dikiş makinaları,

PALTOLARIN MAX MARA TARİHİNDEKİ ÖNEMİ KRONOLOJİK SIRAYLA YEDİ ODADA ANLATILIYOR.



Yansıma
Koreli sanatçı Yiyung Kang'in dijital enstelasyonu 'Deep Surface' (solda) Max Mara'nın kimliğiyle birleşiyor.

mezuralar ya da makaslara kadar emeği geçen her detay sergilenmiş. Şu zamana kadar marka ile çalışan Anne-Marie Beretta, Emmanuelle Khanh, Karl Lagerfeld, Jean-Charles de Castelbajac, Narciso Rodriguez, Giambattista Valli ve Proenza Schouler gibi tasarımcı ve modaevlerinin skeçleri de yer alıyor. Özetle markanın kampanya çekimlerini gerçekleştiren fotoğrafçılardan tutun da paltoların kapağında yer aldığı moda dergileri ya da bunları giyen yıldızlara kadar Max Mara'ya dokunuşu olan her dinamik gözler önüne seriliyor. Bu sergi moda tarihine merak duyanlar için dört duyuya hitap eden bir retrospektif.

En önemli detay ise, geniş ölçekli dijital işleriyle kendi ülkesini dünyada başarıyla temsil eden genç sanatçı Yiyung Kang'in kendi enstelasyonuyla Max Mara'yı buluşturduğu 'Deep Surface' eseri. Bu dijital enstalasyon Max Mara'nın tarihi arşivinden izleri, animasyon hâlinde canlı ve yaşayan materyaller olarak 20 metrelik kubbeye yansıtıyor. Eserinin Coats! sergisiyle bir araya gelişiyle ilgili Kang; "Kumaşların katlama izlerinin deriyle buluşması ve vücuda oturmasına kadar geçen yolun sonunda mükemmel palto, vücuda oturur" diyor.

Elle tutulur gibi görünse de hayal gücünün çok daha ötesinde kendi tarihini yaşatmayı ve deneyimlemeyi amaçlayan Coats! sergisi, evinde gibi hissettiği Seul'de yeniden nefes alıyor. Kesinlikle görülmeye değer. **mc**

LÜKSÜN *Sözlük Anlamı*

Yüksek moda dünyasının önde gelen markalarından ***Yves Salomon****'un dördüncü kuşak temsilcisi* ***Thomas Salomon*** *ile bir araya geldik. Fransız modaevinin bugün geldiği noktayı, gelişimi ve yeni sezon tasarımları üzerine sohbet ederken, lüksün varisine merak ettiklerimizi de sorduk.* MELİDA OHANOĞLU

Yves Salomon'un dördüncü kuşak temsilcisi olarak markanızın hikâyesini bir de sizden dinleyelim?
Yves Salomon'un imzası hâline gelen her şeyin temeli 1972'de atıldı. Sektöre getirdiğimiz özgün yenilik ve yüksek talep seviyemiz, bizim ayırıcı özelliğimiz. Markamızı en lüks paletleri kullanarak ve geleneksel işçiliğimizle birleştirdiğimiz en yeni tekniklerle büyüttük. Yıllarca yaptığımız tüm çalışmalar yumuşak dokunun kodlarını yenilerken, modaevinin yaratıcılığını ve el becerisini de ifade ediyor.
Markanızın kuşaklar arasında yaşadığı değişimi nasıl değerlendirirsiniz?
Üretimine aslında bir deri müzakerecisi olarak başladık. Babam markamızı tanıttıktan sonra temel ürünlerimizle toptancılığı geliştirdik. Artık Asya'da toptancılıktan parekendeciliğe farklı açılımlar yapıyoruz. Ben, iş birliklerimizi ve ünlü mağaza veya markalarla ortaklıklarımızı geliştiriyorum. Bugün, yenilikçi ve modern olmak için uzmanlığımızı geliştirmeye devam ediyoruz. Amacımız her zaman yenilenmek ve atalarımızın birikimiyle Paris'teki atölyelerde tasarımdan imalata kadar olan tüm adımların kontrollü çalışmasını sağlamak. Babamla birlikte gelenek ve bilgi birikimi, özellikle son iki girişimimiz olan Hong Kong ve Pekin'de olmak üzere, dünya çapında devam ediyor.
Markanızın nasıl bir çizgisi var?
Artık bu lüks parçalar daha önce olduğu gibi belirli bir kesime hitap etmiyor. Yves Salomon ürünleri ister genç bir kız, ister çalışan bir kadın, ister şehirli veya kasabalı hem sıcak hem de kullanışlı bir palto isteyen tüm kadınlara hitap ediyor. Salomon kadını günlük hayatında da elegan ve modern parçalar taşımayı seviyor.
Lüks sizin için ne anlam ifade ediyor?
Lüks bence bir yaşam biçimi. İşim gereği çok gezdiğim için şanslıyım. Kaçamaklar ve dünyayı dolaşmak benim lüksüm.
Sezon trendlerine baktığımızda kürk detayları bu yıl oldukça hareketli ve ön planda. Tasarım sürecinizde sezon trendlerinden etkilenir misiniz?
Her lüks modaevi gibi biz de sezon trendlerini takip ediyoruz. Modaevi olarak sürekli detaylı araştırmalar yapıyoruz. Kürkün yeni ufuklarını keşfedip onları yorumluyoruz. Her prototip veya eskiz, yaratıcı ve sanatsal ekipler tarafından elle oluşturuluyor ve hayata geçiriliyor. Ardından atölyeler tarafından üretiliyor.
Sevmediğiniz bir trend var mı, peki?
Trendleri yargılayacak bir kişi değilim. Bence bir marka tüm trendleri kendi DNA'sına göre sahiplenmeli ve geliştirmeli. Yves Salomon olarak her sezon yaptığımız şey de bu.
Tasarımlarınızda genelde en çok dikkat ettiğiniz kriterler neler oluyor?
Arzulanabilir ve elegan parçalar oluştururken konforu unutmuyoruz.
Nelerden ilham alıyorsunuz?
İlham, seyahatten geliyor. İşim gereği çok fazla gezme şansına sahibim. Ama özellikle Paris'te yaşayan kadınlar hep o kadar elegan ki, her gün ve her saniye ilham veriyorlar. Bizim kreatif ve araştırma bölümümüz de onları ilham kaynağı olarak alıyor. Amacımız daha hafif parçalara modern ve feminen dokunuşlar ekleyerek kendimizi sürekli yenilemek.
Bir röportajınızda hiç kürkünüz olmadığını söylemişsiniz. Bu denli iç içe olduğunuzu düşününce nedenini merak ediyoruz...
10 yıl önce çıkardığımız ikonik Army Koleksiyonu'ndan bir parça istemiştim ama kadın ölçülerinde olduğu için

Yves Salomon'un dördüncu kuşak temsilcisi Thomas Salomon.

kolları çok kısa gelmişti. Ondan sonra erkek koleksiyonları da yapmaya karar verdik. Artık markama ait bir sürü ürüne sahibim.

Geçtiğimiz aylarda Beymen'de gerçekleşene bir etkinlikle 2017 - 2018 Sonbahar/ Kış koleksiyonunuzu tanıttınız...

Beymen'in uzun süreli ortaklığıyla workshop'lar için özel parçalar ürettik. Bu çalışmayı sunmak için Morini Cafe'de çok güzel ve özel bir defile hazırladık. Yves Salomon 2017 - 2018 Sonbahar/ Kış koleksiyonu bel çizgisiyle, bazen vintage ama kesinlikle yenilenmiş ve yaratıcı, feminen bir silüet çiziyor. Deri, kaşmir ve shearling ile birlikte kullanılan her parça geometrik veya desen efektleriyle şekilleniyor. Koleksiyondaki açık gri veya beyaz roze, klasik mavi veya camel gibi hafif soğuk kış renkleri; yeşil ve kırmızı üzüm renkleriyle yumuşatılıyor. Ayrıca çıkarılabilir yakası bulunan uzun montlarda da oversized, çift renkli ve kabartmalı çiçek desenleri yer alıyor.

Her kadının gardırobunda olması gereken parçalar?

Kürk her kadında olması gereken bir şey bence. Bir kadın için alınan ilk parça tüm ömrü boyunca hatırlanması beklenen ilk erkek arkadaş gibidir. En cool ve seksi kıyafeti o olmalıdır.

> *"HER SEZON LİDER MODA MARKASI OLMAK İÇİN DAHA GLOBAL BİR HÂL ALIYORUZ."*

Gelecekte Yves Salomon'da ne gibi değişiklikler göreceğiz?

Her sezon lider moda markası olmak için daha global bir hâl alıyoruz. Ürettiğimiz tüm aksesuar, ayakkabı ve hazır giyimin yanı sıra hiçbir zaman asıl genetiğimizi unutmuyoruz. Daha ulaşılabilir olmak adına bir ay önce internet sitemizi açtık ve müşterilerimize Instagram üzerinden satın alma fırsatı veriyoruz. Tüketicilerimize kolay yoldan alışveriş sunabilmek çok gurur verici. mc

1 BUZ MAVİSİ

Kış aylarında 'açık renkler giyilmez' kuralı, son birkaç sezondur yok olmuş durumda. Bu buz mavisi Loewe çanta modelinin ismi hamak. Koyu renklere inat...

2 EMILY VE DKNY

DKNY'ın bu sezon kampanya yüzü, geçtiğimiz aylarda kapak yıldızımız olan Emily Ratajkowski. New York sokaklarının fon olduğu çekimin fotoğrafçısı Sebastian Faena.

3 TERS KALPLER

Poppy Delevingne, Rihanna, Mary-Kate ve Ashley Olsen'in bu sezon tercih ettiği bu Miu Miu gözlükler, kışa damgasını vuruyor. Ters kalp figürlü yuvarlak gözlük modeliyle farklı bir stil yaratabilirsiniz.

4 DETAYLAR

Her kadının kurtarıcı parçası siyah elbiseye Opening Ceremony ile yeni bir yorum geliyor. Birçok farklı detaya sahip bu modelle şık olmamak mümkün değil.

5 REÇİNE VE ALTIN

Ellery'nin küpe modellerine bayılıyorum. Sıkça altın kullanan marka, reçineyi de detaylarına ekliyor. Sade bir kıyafeti bir anda şık bir görünüme dönüştürebilir.

6 SNEAKER ANLAYIŞI

Bot şeklindeki sneaker'lar hayatımıza giriş yaptığından beri, markalar birçok farklı model tasarlıyor. Bu blok renkli Marni sneaker, midi bir etekle farklı bir stil yaratabilir.

7 SONSUZLUK

Tiffany & Co. Infinity yüzük modeli, sınırsız bağ, enerji ve yaşamı sembolize ediyor. 18 karat altın yüzük, kendinize hediye edebileceğiniz harika bir parça.

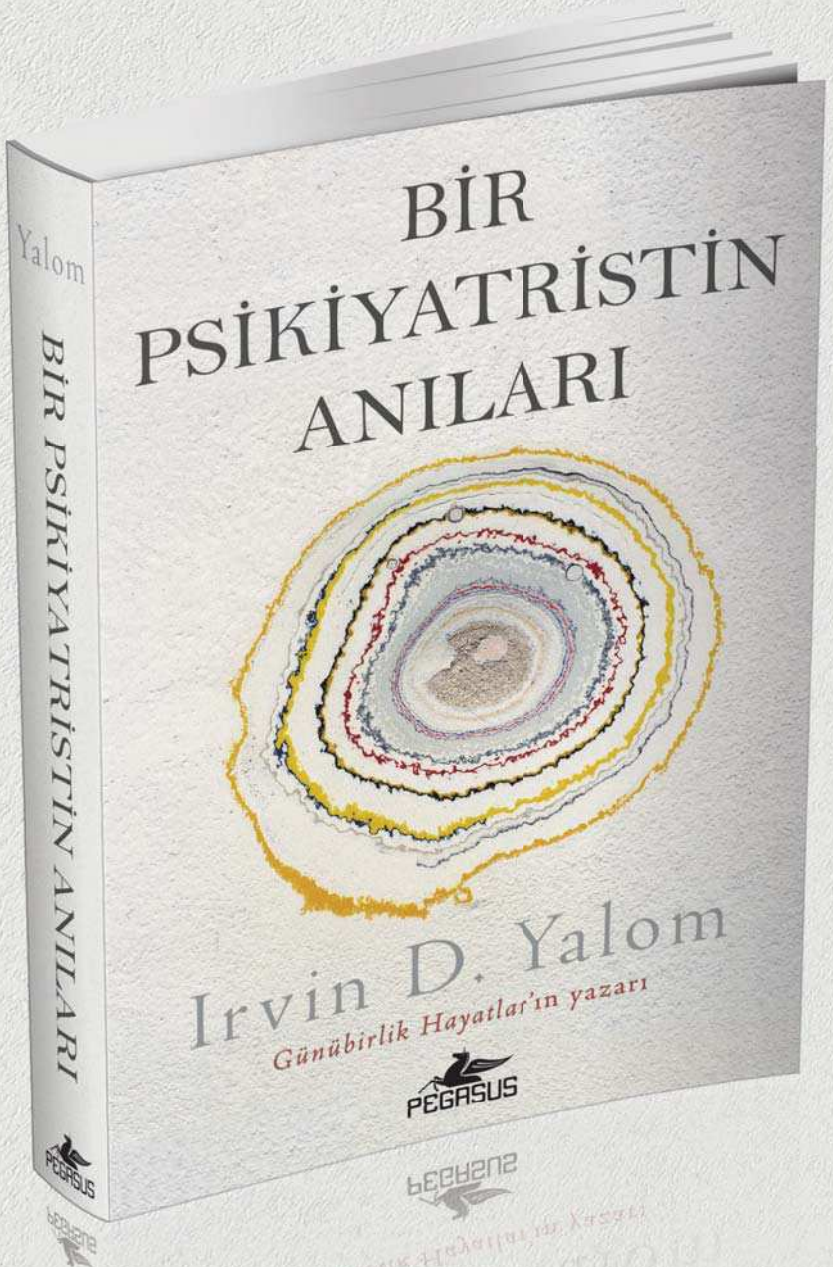
MODA ALARMI

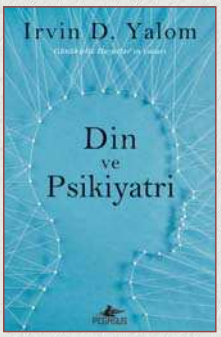
MC YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ ***GÖZDE EYİBİLİR***'DEN
'SON' MODA HABERLERİ...

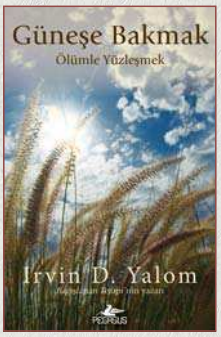
Irvin D. Yalom

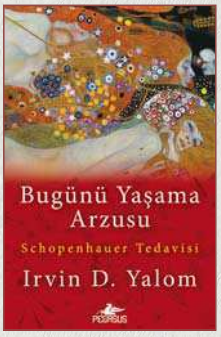
BİR PSİKİYATRİSTİN ANILARI

Seksen beş yaşın acemisiyim. Sona doğru yaklaştıkça adım adım başa dönen bir daire çizerek ilerliyorum.









twitter.com/pegasusyayinevi facebook.com/pegasusyayinlari instagram.com/pegasusyayinlari

PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

İkonik tasarımcısı Isaac Mizrahi de 90'larda plastiği kullananlardan.

CHANEL

EMILIO PUCCI

CALVIN KLEIN

Plastik DÜNYA

PLASTİK, ***moda endüstrisinde*** YÜKSELİŞE GEÇEN BİR MATERYAL OLMAYI SÜRDÜRÜYOR. **PLASTİĞİN TASARIMLA BİRLİKTE** ALDIĞI FORMLAR GELECEK İÇİN DE ÇOK ŞEY ANLATIYOR. *SELEN MEÇOĞLU*

MODANIN ÇEVREYİ kirleten ikinci endüstri olduğu gerçeği (ilkinin petrol olması moda endüstrisini düşündürmeli) hâlâ geçerliliğini koruyor. Dünyanın plastiklerle olan ekolojik savaşı bir yana, podyum da üzerini plastikle kaplıyor. Pek çok modaevinin yeni oyuncağı bu materyaller. Sezonda bunu en agresif kullananlardan biri de Raf Simons'ın ilk Calvin Klein (artık değişen logosuyla birlikte ismi Calvin Klein 205W39NYC) koleksiyonu oluyor. Şu an neredeyse tüm sezon editorial'larında Calvin Klein'ın ekose yün kumaş üzerine giydirilen plastik paltosunu görüyoruz. Bir diğer kural bozan Calvin Klein parça ise altın kürk üzerine giydirilen plastik katmana sahip palto. Bu materyalin verdiği transparanlık katman olarak kullanılmadan da koleksiyonda yer alıyor. Hatta plastik elbiseye iliştirilen tüylerle sezon trendlerinde bir taşla iki kuş vuruluyor. Plastikle bu sezon çok fazla karşılaşsak da en 'çağdaş' bakış açısını yine Raf Simons kazandırıyor.

Chanel, bu sezon binlerce kez bahsini geçirdiğimiz 2018 Cruise koleksiyonu 'The Modernity of Antiquity'de, Antik

MIU MIU

Çağ vurgusunu plastik materyalle birlikte farklı bir seviyeye taşınıyor. Siyah incilerin iliştirildiği mayo üzerine giyilen uzun 'plastik' üst, gerçek de modernizmi yansıtıyor. Chanel bu olayın peşini bırakmış değil. Geçtiğimiz sene Paris Moda Haftası'nda sunduğu 2018 İlkbahar– Yaz koleksiyonunda plastiğin artık 'couture' seviyesine taşındığına şahitlik ettik. Detaylarda fırfır form kazanan yağmurluklar, Chanel'in klasikliğine fütüristik bir form kazandırıyor. Üstelik sadece parçalarda değil aksesuarlarda da yoğunluğunu hissettiriyor. Bucket şapkalar, omuza yerleştirilen etol formunda parçalar, eldivenler, uzun çizmeler ve spor ayakkabılarda bile plastik var. Chanel'in bu işi bir adım öteye taşıması, önümüzdeki sezonda daha gerçekçi bir hâl alacak.

Plastik ile arasını iyi tutan modaevlerinden biri de Miu Miu. Özellikle yakalarında kürk detaylı, dışında siyah kontürlere sahip plastik paltolar markanın canlı ruhuna ideal şekilde uyarlanıyor. Bir benzer canlılık da Emilio Pucci'den geliyor. Emilio Pucci ise işçilikle ön planda. Plastik palto üzerine işlenen taşlar, parçaya glam bir görünüm kazandırırken dinamik bir hareket de katıyor. Tory Burch de aynı formları kullanmayı tercih edenlerden. Palto formatına ek cep parçalarla üç boyutlu bir görünüm kazandırıyor ve belden kemerle plastiğin sert dokusunu yumuşatıyor. Jeremy Scott'lı Moschino ise farklı bir dünyadan plastiğe bağlanıyor. Duş perdesi çağrışımı yaratan volümlü etek, plastik kullanımın en yaratıcı noktalarından biri. İlk kadın koleksiyonu için podyumda açılış yapan yükselişteki marka Linder de bu sezonda kendine materyal olarak plastiği seçenlerden. Raf gibi Linder ikilisi de ekoseyi plastik ile giydiriyor. Her sezon farklı bir form kazanan blazer ceketler Linder sayesinde sezona tutunuyor. Yeni mezun ekibiyle Central Saint Martins de güncelliği bu materyalle yakalıyor. Onlar plastiği daha kaotik ve dekonstrüktif formlarda kullanmayı tercih ediyor.

Artık resmi olarak sokak stiline de adapte olan plastik, sürdürülebilir moda devrinde kendine yer açmış durumda. Bunun fayda mı, yoksa zarar mı sağladığını ilerleyen zamanlarda göreceğiz. **mc**

MOSCHINO

Marilyn Monroe her zamanki şıklığıyla.

Sofia Coppola yönetmenliğindeki film Marie Antoinette, En İyi Kostüm Tasarımı Oscarı'nın sahibi.

BİN YILLIK ZARİF DETAY

Şapkada, etek ucunda, ayakkabılarda ya da eldivenlerde... **TÜYLER;** *rengârenk kullanımlarıyla uzun yıllardır* **EN KADINSI DETAYLARDAN BİRİ.** *Peki, size ilk olarak* MISIR FİRAVUNLARI *tarafından kullanıldığını söylersem, ne dersiniz?* DAMLA SUAY

1

Bob Mackie tasarımı ile Cher.

2

1995 Thierry Mugler defilesinden Eva Herzigova.

Marlene Dietrich

3

Kraliçe I. Elizabeth'in 16. yüzyılda yapılmış bir tablosu. Elindeki tüylü yelpazesi, o dönemi temsil ediyor.

1989 yılındaki Sekizinci CFDA Moda Ödülleri törenine, kırmızı tüylü elbisesi ile katılan Audrey Hepburn.

4

JEREMY SCOTT

Binlerce yıl önce tüyler, Mısır duvarlarında yer alan resimlerde kendini gösteriyordu. İlk olarak 'shut' anlamına gelen tüy kelimesinden yola çıkan Mısırlı Shu (Hava Tanrısı) tarafından benimsendiği ve başına takarak kullanılmaya başlandığı varsayılıyor. Ancak tüy denince akla gelen biri daha var; Doğruluk ve Adalet Tanrıçası Ma'at... Kafasında bir tüyle karşımıza çıkan ise ta kendisi. Geçmişi çok eski çağlara dayanan devekuşu sayesinde binlerce yıl önce bu tüyler kullanılmış. İngiliz Arkeolog ve Mısır Bilimci Howard Carter, 1922 yılında King Tut'un mezarını açtığında, firavunun elinde bulunan altından yelpazenin ucunda, devekuşu tüyü kalıntısıyla karşılaşmış. Üzerinden bu kadar uzun zaman geçmiş olsa da, tüylü yelpazeler günümüzde hâlâ kullanılıyor.

11. yüzyılda, göğse takılan çiçek demetleri ya da şapka aksesuarları gibi tüyler de taşıyan kişiye büyük bir ihtişam sağlıyordu. Tüylerin, moda dünyası ile tanışması Orta Çağ

1. Tüylü tasarımları ile de oldukça dikkat çeken Alexander McQueen'in beyaz elbise modeli.

2. Kay Kendall 1958 yapımı The Reluctant Debutante filminde...

3. Müziğinin yanı sıra sahnede giydiği kostümler ile de bir ikon olan Prince, 1985 yılındaki bir konserinde, pembe otrişi ile...

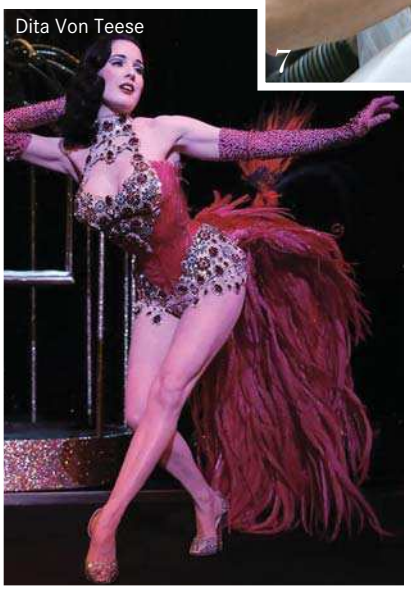
4. 1919 yılında, çeşitli amaçlarla kullanılmak için üretilen tüyleri boyayan birkaç işçi.

5

6

7

Barbra Streisand


Dita Von Teese

Sophia Lauren

Lili St. Cyr adı ile de bilinen burlesk striptizcisi Marie Van Schlaak.

5. David Bowie ve arkadaşlarının çıktığı program The 1980 Floor Show'da sanatçıyı siyah tüy detaylı kostümü ile görmüştük.

6. Tüyün kullanımı ilk olarak Mısır duvar resimlerinde ortaya çıkıyor.

7. Sex and The City'nin film versiyonunda Carrie'nin gelinliğindeki tüy detayı herkese ilham olmuştu.

8. Katy Perry, California Dreams Turnesi'nde tavuskuşu kostümü giymişti.

9. 1998 yılında Victoria's Secret Fashion Show'da Tyra Banks ilk kez melek kanadı ile podyumdaydı.

10. 2016 MTV Video Müzik Ödülleri'nde Alexander McQueen tasarımı elbisesi ile Beyoncé Knowles.

11. Rita Ora 2016 Met Gala'ya Vera Wang imzalı elbisesi ile katılmıştı.

Dönemi'nde gerçekleşti. Sosyal statüleri yüksek olan erkek ve kadınların şapkalarına tüy iliştirmeleri, kendilerinin nereye ait olduğunu temsil ediyordu. 12. yüzyılın başlarında Venedik maskelerinde de bu detay görülüyordu. Altın, gümüş maskeler, kristal ve tüylerle bezeliydi. En ince ayrıntısına kadar özenle tasarlanmış bu maskeler, yüksek sosyetedeki genç kadınların ilgisini çekiyordu.

Moda akımları, Orta Çağ'da; kralların ve kraliçelerin kostüm ve kıyafetlerinin toplumu domine etmesi ile ilham kaynağı oluyordu. Yani ancak ekonomik durumu ve statüsü yüksek olanlar moda akımlarına ayak uydurabiliyordu.

Yüksek sosyetenin ele geçirdiği bu trend nedense 18. yüzyıla kadar beklenilen popülariteyi sağlayamadı. Şık bir aksesuar olarak kabul edilen otriş ya da etoller 18, 19 ve 20. yüzyıl boyunca sıradan kadınların kullanabileceği bir trend oldu. Tüylü şapka üretenlere talep giderek artıyordu. Ardından Paris'teki kabare ve burlesk dansçıları; abartılı tüylü saç aksesuarlarına bürünüyor ve otrişlerini erotik gösterilerde seksi bir şekilde kullanıyordu. Avrupa'daki burlesk dansçılarının kıyafetlerinde ise balerinlerden esinleniliyordu. Bacaklarını rahatça açabilmeleri ve uzatabilmeleri, dönüşleri kolayca tamamlayabilmeleri için yarı çıplak giyiniyorlardı. Burlesk dansçıları da tıpkı balerinler gibi, seyirciyi etkileyebilmek için tüylerden, korselerden ve ihtişamlı renklerden yararlanıyordu.

Yüksek sınıfa mensup kadınlar ise tüyleri, şapkalarında ya da eldivenlerinde kendi kırılganlıklarını yansıtmak amacıyla kullanıyordu. Flapper Dönemi'nin başlamasıyla, tüyler her yerde ve sınıfta kendini gösteriyordu. Eğlence dünyasının içinde olanlar ise, performanslarını daha da artırabilmek ve süsleyebilmek amacıyla otrişleri ya da tüyleri ile gösterilerine renk katıyordu.

Günümüzde, tasarımcılar sayesinde tüyler bir kez daha sahneye çıkıyor. Yıllardan beri devam eden zaferini ise bu sezon taçlandırıyor. Günümüzde tüyler, artık yalnızca şapkalara ve elbiselere yerleştirilmiyor. Bu detay artık küpe, çanta ve ayakkabılarda da ön planda... **mc**

8

9

10

Miss Piggy

11

Self Design Fac. feminen detayları maskülen kesimlerle bir araya getirerek gardırobumuza katıyor.

YENİ KEŞFETTİM: SELF DESIGN FAC.

Geçen aylarda bir çekim için özel üretim olan, farklı tasarımlar ararken rastladığım bir markadan bahsedeceğim; Self Design Fac.'in kurucuları Ayça Pelvanlar ve Seda Hancıoğlu; öğrenimlerini Mimar Sinan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi ve Fashion Institute of Technology'de tamamlamış. İş hayatlarına Beymen, Simay Bülbül ve Jensen Martin markalarıyla başlayan ikilinin yolları, Zeynep Tosun'un tasarım ofisinde birleşmiş. Üç yıllık tasarım asistanlığı ve üretim takibi tecrübesi ile iki arkadaş, hem birbirlerine hem de iş hayatına sarılmışlar. Yakın arkadaşlıkları boyunca paylaştıkları gelecek hedefleri ve ortak tarzları, onları kaçınılmaz ortaklığa doğru götürmüş. Böylece ikili 2014 yılında Self Design Fac. markasını kurmuş.

Çeşitli markalara tasarım danışmanlığı verirken, ilk kez geçtiğimiz sezon SDF etiketi altında Room an Rumours'da koleksiyonlarını satışa sundular. Gündüzden geceye kolayca taşınabilecek sofistike parçalar, benim favorim. Self Design Fac. tasarımlarının ve bu sofistike dokunuşun altında mizahi bir bakış açısı olması çok hoşuma gidiyor. Gayet şık bir tasarımın sırtında 'Why worry?' veya 'Is this real life?' gibi bir motto bulabiliyorsunuz. Benim gibi feminen detayları maskülen kesimlerle hayatınıza katmayı seviyorsanız, bu markayı takibe alın derim.

MODA OKULU

MC MODA EDİTÖRÜ ***CEYLAN ATINÇ***; STİL KODLARI, ÖNE ÇIKAN İSİMLER, ALIŞVERİŞ, TRENDLER VE SOSYAL YAŞAMA DAİR DİKKATİNİ ÇEKEN AYRINTILARIN İZİNİ SÜRÜYOR...

HEDİYE SANATI

MORE DESIGN OBJECTS

Birilerine hediye almaktan hoşlananlardansanız, bunun için sevdiğiniz markalar veya mağazalar da vardır. More, mutlaka hoşunuza gidecek bir şey bulabileceğiniz, hediye verdiğiniz kişinin daha önce rastlamamış olduğundan emin olabileceğiniz bir marka. Bir endüstri tasarımcısının takıya bakış açısı da bence aynen böyle farklı ve ilham verici oluyor. Endüstri ürünleri tasarımcısı Tutku Bayat tarafından kurulan More Design Objects, Milano'dan İstanbul'a uzanan bir tasarım sürecinin ürünü. Tasarım yaklaşımı olarak benimsediği minimalizmi, takı ve aksesuar tasarlarken de bırakmayarak; yalın, modern, kullanışlı ama bir o kadar özgün ürünler üreten bu markayı, favori hediye noktalarınıza not edin. Hem kendiniz, hem sevdikleriniz için tabii...

ASYA'NIN İLHAMI GALATA İLE BULUŞUNCA

Yasemin Özeri çizgisini çok beğendiğim özgün bir tasarımcı. 2009 yılında Galata'da kendi butiğini açtığından beri, şehirli kadına verdiği sade ve şık tarz ile hep dikkatimi çekmiştir. Bu kış ise ilhamını gerçekleştirdiği Asya seyahatlerinden almış. Oranın yalınlığından, salaşlığından ve basit bir kumaş parçasını düğümleyerek giysilere dönüştürmelerinden etkilenmiş. Yolunuz Yasemin Özeri için Galata'ya düşsün ve The Guardian'ın 'İstanbul'da mutlaka görülmeli' listesinde yer alan bu tasarım butiğini keşfedin.

Grafik kesimlerle ergonomiyi birleştiren koleksiyondan en sevdiklerim, damla küpe ve markanın imzası hâline gelen bu yüzük.

ARZU NESNESİ: *CHRISTIAN LOUBOUTIN COUTURE KOLEKSİYONU*

Ünlü ayakkabı tasarımcısı Christian Louboutin her sezon, biz kadınlar tarafından merakla beklenen koleksiyonlar yapıyor. Bazı sezonlarda ise çıtayı iyice yükselterek, özel kumaşlardan, beklenmedik malzemelerden yararlanıyor ve ortaya yıllar boyu unutulmayacak tasarımlar çıkıyor. Louboutin, bu yıl da nefis bir çekim ve özel dikim tadında ayakkabılar ile kış koleksiyonunu taçlandırıyor. Tasarımcının kendisi tarafından geliştirilen 'Organza Déchiré' ya da Yırtık Organze tekniği ile yapılan ayakkabılar benim favorim.

Louboutin koleksiyon hakkında şunları söylüyor; "Organze, lüks ve özel dikimde kullanılan narin bir kumaştır. Bu yüzden bu kumaşı çok severim. Kumaş parçalarının ayakkabının üstünde durmasını ve rüzgâr esse uçacakmış gibi görünmesini istedim. Tayland'da insanların tapınaklardaki Buda heykellerine, altın sarısı yapraklar serpmesini hayal ettim. Hayalimde, yapraklar hareket ettiği zaman Buda ürperiyormuş gibi görünüyor."

KISA KISA...

Fransız tarzını, fütüristik bir bakış açısıyla harmanlaması ile ilgimi çeken Begüm Bakkal, bu ayki on soru köşemin konuğu. London College of Fashion'da aldığı sahne ve kostüm tasarımı eğitimi onun fantastik dünyası ile birleşince ortaya harika tasarımlar çıkıyor. Bana da onun gizli dünyasını biraz aralamak kalıyor.

Kışın en sevdiğiniz tarafı nedir?
Kış, her zaman bana daha sempatik gelmiştir. Kışın eve daha çok misafir gelir. Mesela benim kış ritüellerim vardır. Özellikle bu aylarda izlemeyi sevdiğim filmler, gitmeyi sevdiğim restoranlar olur. Bir de tabii ki, baştan aşağı siyah giyinmek, paltolar, ceketler, çizmeler, botlar... Ve sahlep!
Atölyenizde en sık kullandığınız malzeme hangisidir?
Prova mankenimiz Süreyya.
Kış soğuğunda kısa bir kaçamak için nereyi önerirsiniz?
Mısır'daki Four Seasons Resort Sharm El Sheikh.
Stresle başa çıkma formülünüz nedir?
Sabah erken saatlerde yaptığım spor, bol kahve ve sevdiklerime sarılmak stresle başa çıkma yöntemlerimin başında geliyor. Bir de köpeğim Capri var.
İlham perisi büyük yalan ama motivasyon kaynaklarınız neler?
Kendi fantastik dünyam beni oldukça motive eder. Hayallerim, sevdiklerim ve hissettiklerim...
Bir koleksiyon hazırlarken sizi en çok hangi aşama zorlar?
Koleksiyonun ilk yaratılış evresinde kendimi biraz kaybediyorum.
En çok ne alışverişi yaparsınız?
Ev dekorasyonuyla ilgili her şey.
Bu kışın rengi sizce hangisi?
Benim için bu kışın rengi kesinlikle beyaz. mc

Yarım Asırlık Temizlik Geleneği

1967'den bugüne çok şey değişti. Ama banyo keyfinin adı hiç değişmedi. Cildinizi tertemiz yapan, mis gibi kokan her Duru sabunun hikayesi, 1967'de üretilen ilk kalıp sabun ile başlıyor.

Zaman içinde formülleri çeşit çeşit aromayla, doğal yağlar ve kokularla zenginleşen Duru sabunları doğal içeriğinden hiçbir zaman ödün vermedi.

Duru'nun 50. yıl için üretilen ve satışa sunulan özel seri sabunları sizi ve sevdiklerinizi 60'lı yılların temizlik geleneğine geri götürecek nostaljik bir deneyim vadediyor.

Özel tasarım nostaljik sabunun en ilginç özelliği, Duru'nun 1967 yılında kullandığı ilk kalıbın tercih edilmiş olması.

Evyap

Duru, okyanus esintilerinizi
banyonuza getiren hoş kokulu
duş jellerinden doğanın mucizesi
zeytinyağı özlü sabunlara,
her biri size gerçek banyo keyfini
yaşatacak birçok kişisel temizlik
ürünü seçeneği sunuyor.

1 TÜRKİYE'NİN NUMARALI KİŞİSEL TEMİZLİK MARKASI*

DURU
Natural Olive
Duş Jeli
Shower Gel

DURU
YENİ
fresh
Sensations
Arındırıcı
Duş Jeli

DURU
Perfume
Mysterious Orchid

yeni
DURU
fresh
Sensations
ARINDIRICI
DUŞ SABUNU
Okyanus Esintisi
Okyanus Mineralleri ve
Arındırıcı Tanecikler ile

DURU
Natural Olive
Zeytinyağı Özlü
Bakım Sabunu

DURU 50.yıl

*Duru, Nielsen © Türkiye Kasım 2016-Ekim 2017
kişisel temizlik (katı&sıvı sabun, duş jeli toplamı) kategorisinde ciro pazar payı lideridir.

STYLE

9'DAN 5'E *Stilim*

Özenç Doğan

Deichmann Türkiye Pazarlama Direktörü sade seçimleriyle...

NİRVANA DERYA
Fotoğraflar: SELİN SARAL

ELBİSE: ***ZARA***
PALTO: ***TED BAKER***
ÇİZME: ***BCBG***

Kısaca tarzınız...
Rahat ve doğal bir tarzım var. Seçtiğim parçalar sade, zarif olmalı ve beni yansıtmalı. Üzerime yakışmayacak parçalardan uzak durmayı tercih ediyorum. Spor ve şık parçaları bir arada giymeyi seviyorum. Siyah ise vazgeçilmezim. Pudra, pastel ve toprak tonlarını da çok asil ve zarif buluyorum.

En sık kullandığınız günlük aksesuarlar?
Minimal kolyeler, küpeler ve yüzükler.

En sevdiğiniz markalar hangileri?
Karen Millen, Ted Baker, Louis Vuitton, BCBG, Prada, H&M ve Deichmann.

Çantanızın olmazsa olmazları...
Dudak nemlendiricisi, allık, rimel ve tabii ki, hyalüronik asitli vitaminim.

Aniden çıkan bir akşam davetine giymek için seçiminiz ne olur?
Sade ve zarif bir siyah elbise.

Alışverişinizi genellikle nerelerden yapmayı tercih ediyorsunuz?
Çoğunlukla online alışveriş yapıyorum. Ancak, dokunarak hissederek alışveriş yapmak da benim için bir terapi. Her şeyi bir arada bulabileceğim AVM'leri tercih ediyorum. H&M, Karen Millen, Ipekyol, Juicy Couture son dönemde en çok alışveriş yaptığım markalar. **mc**

ELBİSE: ***IPEKYOL***
AYAKKABI: ***DEICHMANN***

GÖMLEK: ***TWIST***
PANTOLON: ***7 FOR ALL MANKIND***
KÜPE VE KOLYE: ***REİS KUYUMCULUK***
YÜZÜK: ***BATTA KEBUDİ***
YÜZÜK: ***KISMET BY MİLKA***
BİLEZİKLER: ***NİŞANTAŞI'NDA BİR BUTİKTEN***
BOT: ***NINE WEST***

Palto, ***ESCADA***, ₺6.999

Elbise, ***BEYMEN CLUB***, ₺795

Bilezik, ***TIFFANY & CO.***, 700$

Pantolon, ***TWIST***, ₺179

Yüzük, ***MELİE***, ₺395

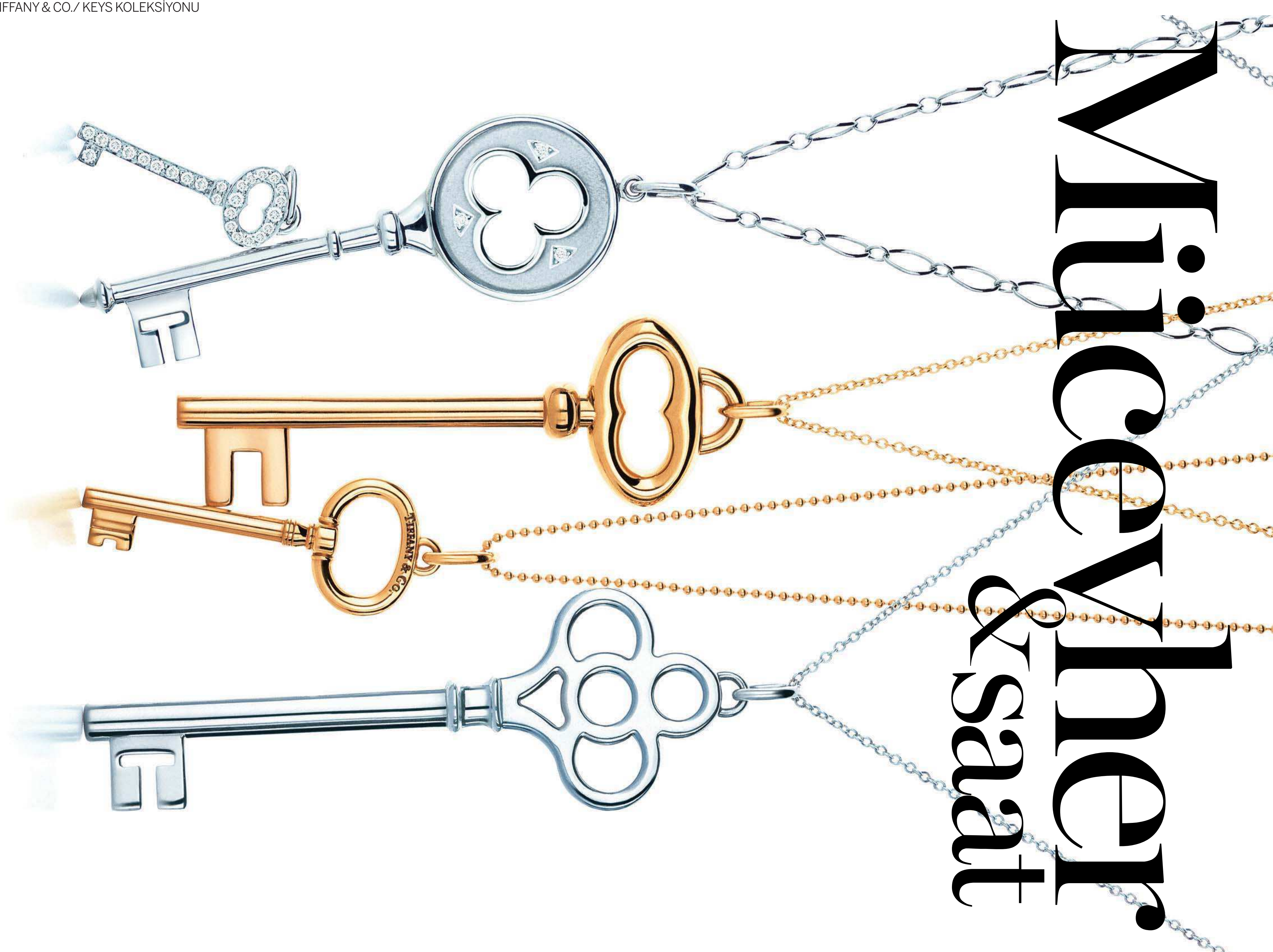
Gömlek, ***IPEKYOL***, ₺179

Çanta, ***CÉLINE***, 1.540€

Bot, ***DEICHMANN***, ₺99

Kolye, ***SWAROVSKI***, ₺309

Mücevher & saat



JIVAL®
PIRLANTA

1

Yüksek Işıltı

Roberto Coin Pois Moi bileklik ışıltısıyla göz kamaştırıyor.

2

3

4

GÜÇLÜ TASARIMLAR

Cuff bilezikler bu sefer pırlantalarla bir araya gelerek karşımıza çıkıyor. Sade kıyafetlerinizi tamamlayacağınız bu iddialı parçalarla hem şık hem de güçlü bir imaj çizin. NİRVANA DERYA

5

6

7

8

1. ***ROBERTO COIN,*** 39.120€ **2.** ***BOUCHERON,*** 115.000$
3. ***DE GRISOGONO,*** Fiyatı istek üzerine **4.** ***FRED LEIGHTON,*** 38.400$
5. ***STEPHEN WEBSTER,*** 146.000€ **6.** ***MESSIKA,*** 30.000€ **7.** ***BOYBEYİ,*** Fiyatı istek üzerine **8.** ***BUCCELLATI,*** Fiyatı istek üzerine

FOTOĞRAF: DIOR

1

2

3

4

5

Pırlanta Etkisi
Galanterie De Cartier kolye pırlantaları ve incileriyle çok şık.

ZARİF IŞILTI

Zarif tasarımları ve pırlantalarıyla ön plana çıkan kolyeler stilinize farklı bir ışıltı katıyor. Zamansız tasarımlarıyla bu parçalar arzu nesnelerimiz arasında yerini aldı bile...

6

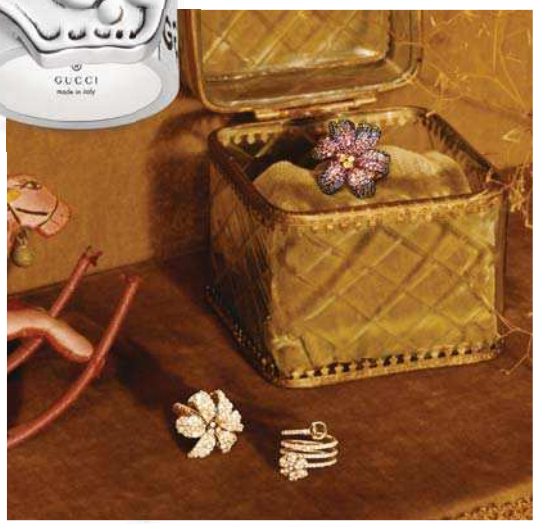
7

8

9

1. *CARTIER,* Fiyatı istek üzerine **2. *GÜLAYLAR,*** 4.820$ **3. *ATASAY;*** ₺5.290 **4. *CHANEL,*** 18.400$ **5. *DAMIANI,*** Fiyatı istek üzerine **6. *ALTINBAS,*** 16.771$ **7. *BULGARI,*** ₺8.900 **8. *CHOPARD,*** 4.290 CHF **9. *TIFFANY & CO.,*** 27.000$

FOTOĞRAF: TIFFANY & CO.



İDDİALI YORUMLAR

***Gucci**, 1921 yılında Floransa'da kurulan ve dünyanın en önde gelen moda markalarından biri. Moda markası olmasına rağmen mücevher ve saat koleksiyonlarıyla da oldukça dikkat çekiyor ve adından söz ettirmeyi başarıyor. Markaya ait farklı ve iddialı tasarımlarla tanışmaya hazır mısınız?*

MARKAYA AİT TÜM mücevher ve saatler İtalyan uzman ustalar tarafından elde hazırlanıyor. Lüksün tanımı, değerli malzemelerin seçiminde, her bir tasarımın eşsiz olmasında ve ayrıntılara gösterilen titizlikte gizleniyor. Peki, markanın bu seneki yenilikleri neler, dersiniz? Öncelikle sizi, zarif ve şık tasarımları ile Flora Koleksiyonu'yla tanıştıralım. Bu koleksiyonda zarif çizgiler, resimsel tasarımları ve cesur çiçekleri karmaşık kuyumculuk teknikleriyle birleştiriyor. Bir diğer yenilik ise Le Marché des Merveilles (Harikalar Diyarı) Koleksiyonu'na eklenen yeni parçalarla geliyor. Kaplan, arı ve yılandan oluşan hayvan motifleri bu koleksiyonun karakteristik özelliği. GG logosunun yeni bir yorumunu ortaya koyan GG Running Koleksiyonu ise zarif mücevher serisine şimdi daha modern ve neşeli bir görünüm kazandırıyor. Bu en yeni GG Running yelpazesinin net çizgileri ve canlı renkleri, kendini narin zincir kolyelerde, birbirine ekli veya tek yüzüklerde, ekstra uzun veya düğme küpelerde ve şık bilekliklerde gösteriyor. **mc**

IŞILTIDAN NE HABER?

MC ALIŞVERİŞ EDİTÖRÜ ***NİRVANA DERYA***, YÜKSEK PARLAKLIĞIN NABZINI TUTUYOR.

LİMİTLİ TASARIM

JAEGER-LECOULTRE BU YIL DA, ARJANTİNLİ DERİ ATÖLYESİ CASA FAGLIANO'YLA OLAN ORTAKLIĞINA DEVAM EDİYOR. BU ÖZEL ORTAKLIK İÇİN MARKA, **REVERSO TRIBUTE DUOFACE** MODELİNİ, İKİ FARKLI TONDA, CORDOVAN DERİSİ KAYIŞLA, 100 ADET OLARAK TEKRAR TASARLADI.

Renkli Yorumlar

Vacheron Constantin Les Historiques Koleksiyonu, efsanevi modellere çağdaş yorumlar katmak amacıyla yaratıldı. 'Historiques American 1921' adlı saat bir dönemin zarafetini yansıtmakla kalmıyor aynı zamanda teknik üstünlük konusunda Vacheron Constantin ayrıcalığını bir kez daha gözler önüne seriyor.

YENİ KOLEKSİYON

Omega Seamaster Aqua Terra, bu sefer üç farklı boyda, 30 yeni modelle karşımıza çıkıyor. Bu yeni Aqua Terra modellerinde tasarım değişiklikleri ise dikkat çekiyor.

Zarif TUTKU

Atasay Belle, zarif detaylarla süslü taşları, yalın formu, farklı renkteki altın alternatifleriyle spor şıklık yaratarak günlük hayatın akışına da uyum sağlıyor. Kolye ve bileklik modelleriyle bu parçalar vazgeçilmeziniz olmaya aday.

ART DECO ETKİSİ

ATELYE79, ART DECO MODELLERİYLE DİKKAT ÇEKİYOR. BU TASARIMLARIN HER BİRİ BİRBİRİNDEN OLDUKÇA FARKLI. BU DİKKAT ÇEKİCİ MODELLERİ MARKANIN NURUOSMANİYE'DEKİ BUTİĞİ VE ATÖLYESİNDE BULABİLİRSİNİZ.

GÖZ KAMAŞTIRICI BİR ETKİ

Adlerin yeni koleksiyonu Dazzling Jazz, ihtişamıyla geceleri göz kamaştırdığı kadar günlük hayata da adapte edilebiliyor. Asimetrik bir dizim teknigiyle sıralanmış farklı boyutlardaki inciler oldukça zarif. Kolyenin üzerinden ayrılabilen benzersiz rengi ve boyutuyla tanzanitli ve pırlantalı parça, geleneksel şerit dokuma atölyesinde tasarlanmış bir kemerin üzerine broş olarak adapte edilebiliyor.

YENİ MARKA...

ECCE MARKASI, ECE ŞENYILDIZ TARAFINDAN KURULDU. TASARIMLAR ALTININ PIRLANTA İLE BULUŞTUĞU, HER ZAMAN KULLANILABİLECEK MÜCEVHERLERDEN OLUŞUYOR. ÜRÜNLERE İSE ECCEDIAMONDS'IN INSTAGRAM VE FACEBOOK HESABINDAN ULAŞABİLİRSİNİZ.

AŞK ZAMANI

Les Néréides Paris, bu kış Love Me Koleksiyonu ile içimizi ısıtıyor. Koleksiyonda aşk teması ele alınıyor. Lüks el yapımı ve mine işçiliği olan her bir parça oldukça romantik ve zarif. Koleksiyondaki mercan, kalp figürlü küpe, kolye ve bilezikler günün her saatinde rahatlıkla kullanabileceğiniz türden.

YIL DÖNÜMÜNE ÖZEL

Tissot Heritage Visodate Automatic, markanın 100. yıl dönümünü kutlamak için yaratılmış ikonik Tissot Visodate Koleksiyonu'ndan esinlenilerek yaratıldı. Darbelere dayanıklı ve antimanyetik özelliğine ek olarak, ismine ilham veren, otomatik olarak ayın gününü belirten göstergeye sahip.

Sonsuza KADAR...

Patek Philippe Ref. 5320G Perpetual Calender, daimi takvim fonksiyonuyla markanın en yeni modeli. Bu saatle, 2100 yılına kadar takvim ayarı yapmaya gerek kalmıyor. Model, beyaz altın tasarımı ve krem rengi kadranıyla da oldukça şık...

Gala Gecesi İhtişamı

Swatch'un yeni modelleriyle tanışmaya hazır mısınız? 'A Gala Night' (Gala Gecesi) ışıltıyı ve parlaklığı saatlerle buluşturuyor.
Altın renginin cazibesi ve gümüşün ihtişamı ile öne çıkan koleksiyonda yer alan elegan modeller, parıldamak isteyenler için ideal!

150. YAŞ

IWC Schaffhausen 150. yaşını kutlayacak. Marka yeni yaşı için Cenevre'de düzenlenen Salon International de la Haute Horlogerie (SIHH) fuarında Portugieser, Portofino, Pilot's Watches ve Da Vinci ailelerinden toplam 27 sınırlı model içeren Jubilee Koleksiyonu'nu saat severlerle buluşturacak.

MÜCEVHER

Göz Kamaştıran Yol

Lion Diamond, özenle hazırladığı butik tasarımları ile zarif mücevherlere imza atıyor. Renkli ve değerli taşların çok olduğu yeni sezonda mücevherlerde fantezi kesimler ön plana çıkıyor. Natürel ancak bir o kadar da kıvrımlı hatlardan oluşan takılarda ürün skalasının genişliği de dikkat çekiyor.

Mesajınız var!

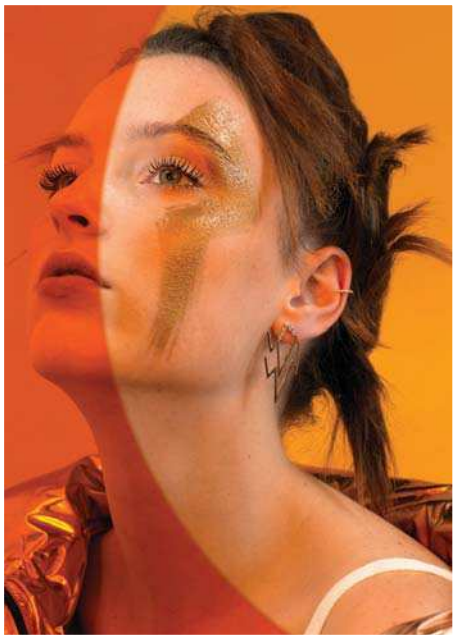
Aşk, cesaret ve güç... Versace pozitif mesajlarla tasarlanan özel saat serisini sunar: V-Circle – Manifesto. Bu saatlerde büyük harflerle yazılan sözcüklerin anlamı güçlü ve açık bir şekilde kayışların üzerinde paylaşılıyor. Böylece saatlerle mesajınızı kolaylıkla iletiyorsunuz.

IŞILTI ZAMANI

Lacoste kış sezonunun vazgeçilmezi olacak saat modellerini sunmaya devam ediyor. Zamana meydan okuyan tasarımıyla Lacoste KEA modeli, kadranındaki 12 adet Swarovski taş ile bileklerde ışıltılı bir mücevher etkisi yaratıyor. Lacoste KEA mavi ve pembe silikon kayış ile birlikte roze altın kaplama ve gri çelik bilezik seçenekleriyle âdeta her zevke hitap ediyor.

KUTLAMA

GC, 20. YIL DÖNÜMÜNÜ ÖZEL SAAT MODELİYLE KUTLUYOR. BU YENİ MODEL DANTELLİ ÇİÇEK DESENLERİYLE SÜSLENMİŞ **DERİ KEMER KAYIŞI** İLE DİKKAT ÇEKİYOR. BİLEĞİ YUMUŞAK BİR ŞEKİLDE SARAN SAATİN, 100 METREYE KADAR SU BASINCINA DAYANIKLI OLMA ÖZELLİĞİ, BU KOLEKSİYONDA DA İSVİÇRE SAAT UZMANLIĞINI ORTAYA KOYUYOR.



ŞİMŞEK KOLEKSİYONU

Selda Jewellery'nin yeni koleksiyonu 'Şimşek' arzularınıza, sevginize ve hayallerinize cesur bir dokunuş katıyor. Detaylı ve usta işçiliği cesaretle buluşturan 60 parçalık Şimşek Koleksiyonu'ndaki küpe, kolye ve broşlar karşı konulamaz gücü ve yenilmezliği temsil ediyor.

SPOR ŞIK GÖRÜNÜM

Seiko'nun spor şık tasarımlarında, her tarzla kombinlenen altın tonları dikkat çekiyor. 2018'in bu yeni kronograf modelleri aynı zamanda dinamik çizgilere sahip. 35,9 mm çapında sedefli ve pırlantalı kadran ise hem şık hem de spor.

GEOMETRİK TASARIMLAR

İki yönlü ve modern tasarımıyla göze çarpan Calvin Klein Unite Koleksiyonu, geometrik katmanların iç içe geçmiş hâlini gözler önüne seriyor.

Gazete

CLAIRE *Foy*

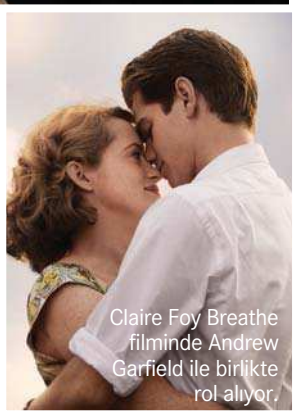
KRALİÇE ELIZABETH OLARAK THE CROWN DİZİSİNİ TAÇLANDIRAN **CLAIRE FOY**, İKİNCİ SEZON İLE GERİ DÖNÜYOR. HEM DE ALTIN KÜRE ADAYLIĞIYLA.

The Crown'da Kraliçe Elizabeth'i canlandıran Claire Foy üçüncü sezonda tacını devredecek.

TACIN SAHİBİ

Claire Foy, Kraliçe Elizabeth'i canlandırdığı The Crown'daki başarısına yeni filmi Breathe ile devam ediyor.

MELİDA OHANOĞLU



Claire Foy Breathe filminde Andrew Garfield ile birlikte rol alıyor.

"The Crown yalnızca kraliyet ailesinin tanıtımını yapmıyor. Dizide karakterlerin her birinin hayatında yolunda gitmeyen bir şeyler var ve sürekli tehlikeli ya da heyecan verici durumlarla karşılaşıyorlar. İnsanlar, her şeyi saraya onaylatarak hareket ettiğimizi var sayıyor. Fakat, The Crown'da amacımız hiçbir zaman kraliyet ailesinin yaptığı her şeyin kusursuz olduğunu söylemek değil."

"Kraliçe Elizabet'in rolüne hazırlanırken onunla gerçek anlamda iletişim kurabileceğim bir durum veya bir şeyler öğrenebileceğim biri yoktu. Kendisi hakkında bir şeyler öğrenmek o kadar zor ki... "Çantasında köpek bisküvileri taşıyormuş," tarzında birtakım şeyler duyuyoruz. Ama bunlar kraliçenin karakteri ya da düşünceleri ile ilgili bize hiçbir şey söylemiyor. Bir sürü kitap okudum, çok sayıda film izledim, bazı konuşmalarını dinledim ve bir sürü araştırma yaptım. Açıkçası kendisini canlandırırken çok çalıştım ve elimden gelenin en iyisini yapmaya gayret ettim, diyebilirim."

"The Crown kraliyet ailesine olan algımı derinleştirdi diyebilirim. Benim için onlar Kraliçe Elizabeth ve Prens Philip'di. Onların da aslında bir anne, baba ve çocuk olduğunu düşünmüyordum. Onları normal insanlar olarak anlamaya çalışmak, ilginçti. Dürüst olmak gerekirse onları anlamak, yaşadıklarını gördüğümde daha kolay geldi."

"Çok yoğun çalışıyorum. The Crown çekimlerinin yanı sıra Andrew Garfield ile birlikte Breathe filminde de yer alıyorum. O yüzden bu sıralar dizi veya film izlemeye fırsatım olmuyor. Blue Planet 2 programını çok seviyorum. Fırsat bulursam onu izliyorum."

ROYAL FAMILY

TARİHİN GERÇEK HİKÂYELERİNİ KONU ALAN VE YAŞADIĞI DÖNEMDE TOPLUMA YÖN VERMİŞ KRAL VE KRALİÇELERİN FİLMLERİYLE, ZAMAN YOLCULUĞUNA ÇIKIYORUZ.

DÜŞES (2008)

18. yüzyıl İngiltere'sinde, Devonshire Düşesi Georgiana'nın kişisel ve politik hayatındaki duruşu, şehri kötü bir gidişata sürüklüyor.

ELIZABETH (1998)

İngiltere'yi dünyanın en büyük imparatorluğuna dönüştürürken, her şeyi yöneten kadının hikâyesini konu alıyor.

MARIE ANTOINETTE (2006)

Film, kötü şöhretiyle tanınan Fransız Kraliçesi'nin hayatını konu alıyor.

ZORAKİ KRAL (2010)

Başlarda değersiz bir kral gibi gözüken fakat daha sonra tahtı eline geçiren Büyük Britanya Kralı Altıncı George'u izliyoruz. **mc**

Woodstock filminin Los Angeles prömiyerinde.

Lucia Pica & The Travel Diary Makeup Collection tanıtımı için Chanel yemeğinde.

Women Making History Awards töreninde.

2017 LACMA Art + Film Gala'nın kırmızı halısında.

GÖZÜM ÜZERİNDE

ROWAN BLANCHARD

DISNEY! Bir Disney mezunu daha beyazperdeye adım atmış durumda. Kariyerinin ilk günlerini, Disney Channel'da yayınlanan Girl Meets World ve Best Friends Whener gibi dizilerle yaşıyor.

GENÇ FEMİNİST! 2001 doğumlu olan Blanchard aslında koyu bir feminist. Aynı zamanda diğer dünya sorunlarıyla da ilgilenmeyi seviyor. "Aktivizmi keşfettiğimden beri, bunu diziye de yansıtıyorum" diyor.

THE GOLDENBERGS! Aslında Rowan'ı konuşuyor olmamızın en büyük nedenlerinden biri de uzun zamandır ABC'de yayınlanan ve 80'li yıllardaki bir aileyi konu alan The Goldenbergs'teki performansı.

EN İYİ ONLAR

Onlar bu ayın göz kamaştıran görünümlerine imza attı. İşte geçtiğimiz ayın en iyi giyinenleri...

Daisy Ridley Monse elbisesiyle.

Adwoa Aboah'ın tercihi Halpern.

Saint Laurent elbisesiyle Margot Robbie.

Zendaya'nın tercihi Vivetta.

SELEN'İN BU AY SEÇTİKLERİ

BALENCIAGA

J.W.ANDERSON X CONVERSE

İş birlikleri artık moda endüstrinin en büyük kâr sağladığı alanlardan biri. Özellikle söz konusu spor ayakkabılar olduğunda, neredeyse her gün birkaç haber alıyoruz. Bunlardan biri de aslında uzun zaman önce müjdesi verilen J.W.Anderson ve Converse iş birliği oldu. Farklı renk bloklarında ve 'glitter' dokulu Converse şimdiden 'it' parça olma yolunda. Henüz sezonu değil belki ama Balenciaga'nın 2018 İlkbahar – Yaz erkek koleksiyonunun kampanya görseli, aile kurumuna artizan göndermeler yapıyor. Robbie Augspurger'in çektiği, Lotta Volkova'nın da styling'ini yaptığı kampanya şimdiden aklımıza kazınmış durumda. Londra'daki medarı iftiharımız tasarımcı Dilara Fındıkoğlu'nun artık bir çizgi romanı var. Yayınevi Ditto'dan çıkan bu çizgi roman tasarımcının kendi dünyasını anlatmak adına doğru bir araç. İçinde Atatürk ile tanıştığı bölüm bile var. **mc**

GAZETE

COUTURE USTASINA SAYGI

COUTURE DEHASI AZZEDINE ALAÏA GEÇTİĞİMİZ AYLARDA ARAMIZDAN AYRILDI. ALAÏA; LONDRA'DAKİ TASARIM MÜZESİ'NDE **'AZZEDINE ALAÏA: THE COUTURIER'** RETROSPEKTİF SERGİSİYLE ANILIYOR. MAYIS AYINDA AÇILACAK SERGİDE 35 YILDA İMZA ATTIĞI 60'IN ÜZERİNDE ESERLERİ YER ALACAK.

ÜÇTE BİR

Collete, Chanel ve Chaos iPhone 8 için üç farklı telefon kılıfı tasarladı. iPhone 8 ve X'in etkileri hâlâ sürerken bu telefonlara sahip olmanız için artık bir sebep daha var.

NE VAR NE YOK?

MODA DÜNYASINDAKİ YENİLİKLERE, YENİ STİLLERE VE BİRBİRİNDEN FARKLI SERGİLERE GÖZ ATIYORUZ. *MELİDA OHANOĞLU*

Tutkunuzu GİYİNİN

Şiiri tozlu raflardan indirip giyilebilir kılan el deseo, Şiir Hikâyeleri Koleksiyonu'nda dünya şairlerinin eserlerinden ilham alarak ipek şallara, fularlara, eşarplara ve mendillere suluboya çizimler yapıyor.

İSTER GECE İSTER GÜNDÜZ

LongStoryShort, kimonolara farklı detaylar katarken feminen duruşundan da ödün vermiyor. Yumuşak ve nötr renklerden oluşan her parça, modern çizgi ve kalıplara sahip...

DEFTERDEN ÇANTA

Teknoloji her yönümüzü sarmış olsa da eski usul yöntemler hâlâ varlığını sürdürüyor. Why Note, çantasında küçük not defteri ve kalem taşıyanlar için kişiselleştirilebilir defter çantalar tasarlıyor. Bu tatlı tasarımlara Wepublic, Modul İst, Boyner, Nezih, Lidyana, Vakkorama ve Whynote.shop adresinden ulaşmak mümkün.

İŞLEVSEL SANAT ESERİ

Christian Louboutin, daha önce Cinderella ve Maleficent filmlerinin vizyona girmesini kutlamak amacıyla, Walt Disney Studios ile başarılı iş birliklerine imza atmıştı. Tasarımcı bu kez, Star Wars destanının merakla beklenen yeni filmi Star Wars: The Last Jedi için kollarını sıvadı. Serinin arşivlerinden de ilham alınan, 15 cm topuklu Ballerina Ultima ayakkabılar; filmin kahramanlarından Rey (Daisy Ridley), Koramiral Amilyn Holdo (Laura Dern), Kaptan Phasma (Gwendoline Christie) ve Rose Tico'nun (Kelly Marie Tran) ruhunu yansıtıyor.

Donatella Versace

ÖDÜLLER DAĞITILDI

Jonathan Anderson

MODA DÜNYASININ MERAKLA BEKLEDİĞİ, YILIN EN PRESTİJLİ ÖDÜLLERİNDEN BİRİ OLAN BRITISH FASHION AWARDS GEÇTİĞİMİZ AY SAHİPLERİNİ BULDU. GUCCI'YLE MARCO BIZZARRI, JONATHAN ANDERSON, CHARLES JEFFREY, MICHAEL HALPERN, CRAIG GREEN VE MARIA GRAZIA CHIURI KAZANAN İSİMLERDEN. YILIN MODA İKONU UNVANI VERSACE İLE DONATELLA VERSACE'YE LÂİK GÖRÜLÜRKEN ADWOA ABOAH İSE YILIN MODELİ SEÇİLDİ.

SACAI

SPORTİF KIŞ

Tatil planı sizden, stil önerileri bizden. Ocak ayıyla birlikte kayak tatili planınız hazırsa 2017 – 18 Sonbahar/ Kış koleksiyonlarındaki sportif görünümler bavulunuzu düzenlerken size yol gösterecek. Sezonun sportif kodunu açıklıyoruz; atletik parçaları gösterişli silüetlerle bir araya getirerek rahatlığımızdan ödün vermiyoruz. Tatilin tadını çıkarın.

YILIN RENGİ

Her yıl moda, teknoloji ve medya trendlerini araştırarak, aralık ayında bir sonraki yılın trend rengini belirleyen Pantone Color Institute, geçtiğimiz günlerde 2018 renginin ultra violet olduğunu açıkladı.

GAZETE

ÜÇ SORUDA

MARIA GRAZIA CHIURI

Dior'un ilk kadın kreatif direktörü olmak nasıl bir duygu?

Çok büyük bir sorumluluk hissediyorum. Amacım, kadınlara bir şeyi empoze etmek yerine kendilerini bulmalarını sağlamak.

Feminizm sizin için ne anlam ifade ediyor?

Aile şirketimizde işe başladığımda beş inanılmaz kadınla çalışıyordum. O yüzden bir kadını güçlü bir pozisyonda görmek benim için çok normaldi. Daha sonra fark ettim ki, ben eşim ve ailem tarafından her zaman destek gören biri olmuştum. Fakat, bütün kadınların maalesef böyle bir şansı olmuyor.

Size ilham veren tasarımcı, sanatçı ve yazarlar kimler?

Fotoğrafçı, sanatçı ve yazar Brigitte Lacombe beni en çok etkileyen kişi. Son koleksiyonumda da sanatçı Niki de Saint Phalle'den ilham aldım.

GÖMLEK AŞKI

The Jacquelyns, aradığı gömleği bulamayanlara farklı alternatifler sunuyor. Monokrom, çok renkli, geometrik ve hayvan desenlerinden oluşan oversized gömlekler hem çok rahat hem de vintage desenleriyle glam ruhunuza gönderme yapıyor. İddialı giyinmeyi sevenlere...

SPORTİF GUCCİ

Gucci'yi bu kez, 2018 Pre-Fall koleksiyonuyla sporla iç içe görüyoruz. Amerika Ulusal Beyzbol Ligi ile iş birliği yaparak ikonik Yankees şapkasını yeniden tasarlayan modaevi, beyzbol şapkaları ve bereleri ile gelecek sezonlarda sokak kültürüne döneceğinin sinyallerini veriyor olabilir mi?

BAK POSTACI GELİYOR!

Prada'nın kısa film serisi 'The Postman's Dreams The Postman's Gifts' ile kaldığı yerden devam ediyor. Seri, The Postman Dreams 2 ve The Postman's Gifts olmak üzere iki ana hikâyeden oluşuyor. İlk hikâye, 2015'te çekilen serinin devamını anlatırken, The Postman's Gifts filminde ise Prada'nın yeni aksesuar koleksiyonuyla tanışıyoruz.

ÇOCUKLAR İÇİN EL ELE VERDİLER

H&M Vakfı ve UNICEF başta engelli çocuklar olmak üzere, yardıma muhtaç çocuklar için yeni bir iş birliği yapacağını duyurdu. Bir sosyal sorumluluk projesi olan iş birliği, önümüzdeki üç yıl boyunca 9.000'den fazla çocuğa ve ailelerine ulaşmayı hedefliyor.

HAYAT İLE TEKNOLOJİ DİSTOPYASINDA DÖRDÜNCÜ SEZON

Sosyal medyaya bağımlı mı yaşıyorsunuz? Peki, ya teknoloji daha ne kadar ileriye gidebilir? 2011 yılında Channel 4'te yayın hayatına başlayan ve 2015 yılında Netflix'in satın almasıyla daha çok kitleye ulaşan Black Mirror'ı izlerken bu soruları sorguluyorsunuz. Distopik bilim kurgu türünde olan bu dizide bölümler, birbirinden bağımsız hikâyelerden oluşuyor. Black Mirror, belki de beş sene sonra görmemizin çok muhtemel olduğu olayları anlatırken, çoğu bölümde teknolojik gelişmelerle birlikte ahlaki değerlere de değiniyor. Bu diziyi bu kadar farklı kılan şey aslında kurulan distopyanın günümüze çok yakın olması. Netflix, yaşam ile teknolojinin karanlık tarafına odaklanan Black Mirror'ın yeni fragmanlarını yayınlayarak dördüncü sezonun yolda olduğunu açıkladı. Fragmanda, günümüz şartlarında iyice evrimleşen ve değişen ebeveynlik durumunu inceleniyor. Daha önce üçer bölümden oluşan seri, bu kez altı bölümle izleyiciyle buluşuyor.

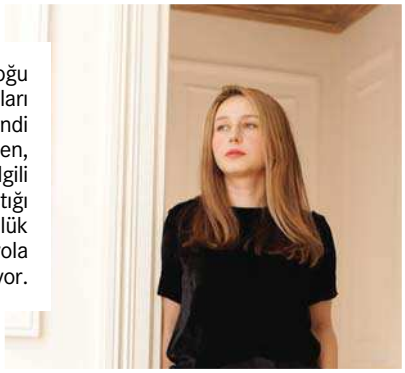
MİMARİ İZLER

Aslında bir endüstri tasarımcısı olan Meb Rure, büyük projeler yerine daha küçük ve günlük eşyalar üzerinde çalışma isteği duymuş. Aslında amatör olarak başlayan çanta tasarlama macerası, kısa bir zaman sonra kendi markası Mlouye'ye dönüşmüş.

Markanızın hikâyesini öğrenebilir miyiz?
Aslında Mlouye, Türkiye'de doğan bir marka. Kurulduktan kısa süre sonra markayıAmerika'ya taşıdık. Pazarlama ve satış kanallarımız Amerika'da, üretim ve operasyonel kısım Türkiye'de. İkisini de iyi olduğu yerlerde yapıyoruz, diyebilirim.

Nelerden ilham alıyorsunuz?
En büyük ilham kaynağım modern mimari. Mlouye kadınını yalın ve sonsuzluk hissi uyandıran mekânlarda var ediyorum ve ürünün estetiğini böyle ele alıyorum.

Mlouye çantalarına nerelerden ulaşabiliriz?
Henüz bir mağazamız yok. Ürünlerimize Mlouye.com online mağazamızdan ulaşabilirsiniz.



Meb Rure çoğu zaman çantaları tasarlarken kendi deneyimlerinden, ürünlerle ilgili karşılaştığı günlük sorunlardan yola çıkıyor.

MODA FEMİNİZME UYANDI

Donald Trump'ın kadınları aşağılayıcı sözleri, Women's March yürüyüşü, Maria Grazia Chiuri'nin aktivist duruşu ve moda arenasının politik uyanışı... 2017'yi, politikanın moda dünyasındaki etkisinin ve kadın hareketinin zirveye taşındığı bir yıl olarak anımsayacağız.

MELİDA OHANOĞLU

"ARTIK KADIN olarak bizler, ciddiyetle haklarımız için savaşmaya odaklanmalıyız. Çünkü biz, erkeklerden daha güçlüyüz ve bundan korkmamalıyız." Diane von Furstenberg'e ait bu sözler, aslında moda dünyasında feminizmin uzun süredir gelişmekte olan bir devrim olduğunu kanıtlıyor. "Devrimin Sınırları Yoktur", "Ben Göçmenim", "Yine De Devam Etti"; Bu sözler Prabal Gurung'un 2017 - 18 Sonbahar/ Kış defilesinde tasarımların üzerinde yer alıyordu. Defilenin sonunda podyumda izleyicileri selamlayan Singapurlu moda tasarımcısı Gurung'un giydiği tişörtün üzerinde de şu sözler yer alıyordu; "Bir Feminist Böyle Görünür!" Benzer şekilde 2016 yılında, Dior'un 70. yılında, markanın ilk kadın kreatif direktörü olan Maria Grazia Chiuri'nin "Hepimiz feminist olmalıyız" yazan tişörtleri bir tesadüf değildi. Maria'nın ardından 2018 İlkbahar-Yaz defilesinde iki lider kadın daha görüldü; Givenchy'nin dizginlerini eline alan Clare Waight Keller ve Louis Vuitton'dan ayrılarak Chloé'nin kreatif direktör koltuğuna geçen Natacha Ramsay-Levi. Modaevlerinde deyim yerindeyse kadının egemenliği ilan edilirken, modeller cephesi de oldukça hareketli bir yıl geçirdi. Balenciaga'da modellere kötü davranıldığı gerekçesiyle iki kast direktörünün işten çıkarılmasının ardından; model ve aktivist Cameron Russell #MyJobShouldNotIncludeAbuse adıyla Instagram'da başlattığı kampanyayla modellerin yaşadığı kötü muameleler hakkında farkındalık yarattı. Defilelerde ise farklı fiziksel özelliklere sahip modellerin yer alması geçici bir heves olmaktan sıyrılarak bir norm hâline geldi. Max Mara'nın 2017 - 2018 Sonbahar/ Kış defilesinde Kenyalı model Halima Aden başörtüsüyle yürüdü. Dries Van Noten ve Simone Rocha tasarımları, yaş sınırlamasını ortadan kaldırarak 30, 40 ve 50 yaşlarında modellerle podyuma çıktı. Balıketli olan modellerin sadece büyük beden koleksiyonlarında yer aldığı algısı da Michael Kors ve Christian Siriano ile yıkıldı.

DAYANIŞMA SEMBOLÜ

Modanın politik bir ifade olarak kullanılmasının bir örneğini, 21 Ocak 2017'de, Washington'da

Donald Trump'ı protesto etmek için gerçekleşen Women's March'ta, dünyanın birçok yerinde yapılan yürüyüşlerde gördük. Dünya çapında gerçekleşen tüm bu yürüyüşlerde ortak olan bir obje vardı; 'pussyhat' adı verilen pembe şapkalar. Maria Grazia Chiuri'nin ve Prabal Gurung'un tasarımları bir yana, uluslararası feminist dayanışma sembolü hâline gelen şapkaları daha önce Missoni defilesinde de görmüştük.

MODANIN POLİTİK CEPHESİ

Sosyal medya hayatımıza girdiğinden beri feminizim hızla yayılmaya başladı. Hashtagfeminism.com sitesinin kurucusu ve Sosyal Medya Uzmanı Tara L. Conley; "Yıllar geçtikçe feminist hashtag'lerin, hem online hem de gerçek hayatta insanları daha aktif hâle getirdiğini gördüm" diyor. Yıllarca yapılan davranışlardan ötürü ezilen, toplumda ötekileştirilen biz kadınlara moda dünyasından gelen destek 2016'da #freethenipple hareketiyle başladı ve #LonelyGirlsProject, #IAmWithHer, #MeToo ve #ICouldHaveBeen hashtag'leriyle devam etti. Özellikle 2017'de tasarımcıların sezon koleksiyonlarında yer verdikleri temalarının veya simgeleşmiş nesneleri kullanmalarının yanı sıra, kişisel olarak destek verdikleri projelerle de politik ve aktivist duruşlarını sergilediler. Ekim ayında gündeme gelen, kadınların günlük yaşamda maruz kaldığı, cinsel tacize dikkat çeken #MeToo hareketinin giyilebilir versiyonu, İngiliz el işlemesi ve tekstil sanatçısı Sophie King tarafından yapıldı. Sanatçı, Twitter'da #MeToo hashtag'i ile yazılan sözleri tişörtlerin, korselerin ve ceketlerin üzerine işleyerek bu akımın yanında durdu. #ICouldHaveBeen temasıyla ise Alessandro Michele, Stella McCartney, Chritopher Kane, Joseph Altuzarra ve Salma Hayek gibi isimler kamera karşısına geçti. Bu isimler, Kering Vakfı'nın kız çocukları ve kadınların yaşadığı cinsiyete dayalı şiddeti konu alan White Ribbon kampanyasının altıncısı için bir araya geldi.

Modanın politik uyanışıyla dolu bir yılın ardından daha neler yaşanacağı merak konusu doğrusu. Ama gelin biz, bu yıla yeni umutlar ve heyecanlarla başlayalım. Cinsiyet ayrımcılığının olmadığı, kadınların toplumsal baskılara maruz kalmadığı ve huzur dolu bir yıl geçirmek dileğiyle. mc

MARA HOFFMAN

MAX MARA

SIMONE ROCHA

MISSONI

Gloria Steinem 60'lı yıllardan bu yana kadın haklarını açık sözlülükle savunan sosyal aktivist, yazar, editör ve öğretim görevlisi. Aynı zamanda Women's March'ın en çok konuşulan isimlerinden.

"Bu bir ilandır".

Prof. Dr. Rüştü Serter

Türkiye'de D vitamini eksikliği görülme sıklığı ve ilişkili faktörlere yönelik yapılan "Prevalence and Vitamin D Deficiency and Associated Factors in Turkey" araştırmasına göre Türkiye'de 10 kişiden 9'unda D vitamini eksikliği görülüyor.*

Kış aylarında D Vitamini eksikliğinin arttığını söyleyebilir miyiz?

D vitamininin, organların çoğunu etkileyen bir hormon olduğuna dikkat çekmek isterim. Türkiye gibi 37. enlemin kuzeyinde olan ülkelerde, güneş ışınlarının geliş açısı, D vitamini ihtiyacının karşılanmasında yetersiz kalıyor ve bu ülkelerde artış gösteren D vitamini eksikliği depresyon gibi psikolojik sorunlara neden olabiliyor. Somon, uskumru, ton balığı, sardalya gibi yağlı balık türleri; yumurta sarısı, süt, brokoli, maydanoz gibi yiyecekler, D vitamini yönünden zengindir. Ancak bu besinler miktar olarak alınması gereken günlük D vitamini ihtiyacını karşılamıyor.

Sizce D vitamini takviyelerinin kullanım dozu nasıl ve ne formda olmalıdır?

D vitamininde doğru doz alımı çok önemlidir. Takviye dozu birbirinden farklı olan, her yaş grubuna uygun dozda üretilen vitaminler, püskürtülerek uygulanabilir ve bu formlar her püskürtmede güvenli miktarda D Vitamini vererek fazla tüketimin zararlarından koruyabilir. Çocuklara 1 yaşına gelinceye dek günde 400 IU, 1-18 yaş arasında 600 IU D vitamininin düzenli olarak verilmesini tavsiye ediyorum.

D Vitamini kullanımında uygun doz kişinin yaşına göre değişiyor mu?

D vitamini, vücutta biriken bir vitamindir ve fazlası kalsiyumu yükseltip çok ciddi kalp damar ve böbrek hastalıklarına yol açabilir. Avrupa Endokrin Derneği Klinik Uygulama Kılavuzu'na göre bebekler yeni doğandan itibaren, yetişkinler ve gebeler ise günlük destek dozunda ve ihtiyaç doğrultusunda D vitamini takviyesi alabilir. Yaş gruplarına göre 0-1 yaş arası bebeklerde günde 400 IU, 1-18 yaş arası çocuklarda günde 600 IU, 18 yaş ve üzeri yetişkinlerde günlük 1000 IU yeterli doz olarak tanımlanıyor. D vitamini kullanımında, uygun doz, vitaminin içeriği ve katkı koruyucu madde içeriklerine dikkat edilmesi gerekir.

Herkes D vitamini takviyesi almalı mıdır? Ölçüm yapılmalı mıdır?

Günlük hayatın yüksek temposu artık bedenin takviyelerle desteklenmesini gerektiriyor. Sağlıklı beslenmek, spor yapmak, yaşam dengesine dikkat etmek elbette en başta gelen önlemler. Bunların yanı sıra belli üretim standartlarına sahip, içeriği metabolizmanın çalışma temposuna uygun takviyeleri de eksiklik tespit edildiğinde kişi doktoruna danışarak kullanabilir. Fakat ölçümlemeden de günlük alınması gereken dozlarda D vitamini tercih edilebilir. D Vitamini zinde kalmak ve metabolizmamızın görevini yapabilmesi için önemli bir destek. Wellcare Vitamin D3 de sunduğu kullanım kolaylığı ve doz seçenekleri ile şehir hayatı ve tüm aile bireyleri için yardımcı bir takviye. Wellcare Vitamin D3'ün en önemli farkı sprey formunda olması, yüzde yüz saf D3 vitamini içermesi, BHA, tatlandırıcı katkı maddesi, şeker, alkol ve çözücü olarak da saf zeytinyağı kullanılmasıdır.

** İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi TURDEP II çalışma grubunun "Türkiye'de yaygınlık ve D vitamini eksikliği ve ilişkili faktörler" 2013 çalışmasının sonucudur.*

SEN D İYİ YAŞA!

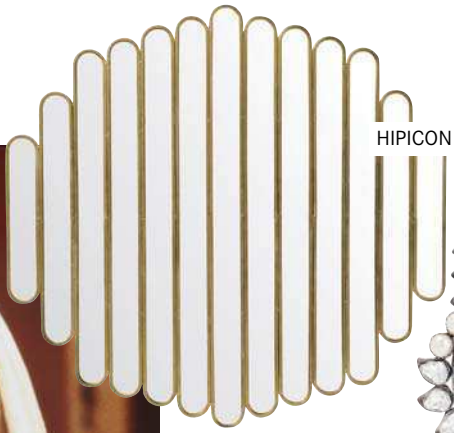
D VİTAMİNİ
İHTİYACINIZ İÇİN
HER GÜN

1 FIS YETER!

"İlaç Değildir."

Wellcare™ sendeiyiyasa.com
wellcaretr

Wellcare™
Vitamin D3



HIPICON

AMRAPALI

PARLAQ

AMRAPALI

CAROLINA BUCCI

GAIA & GINO

BACCARAT

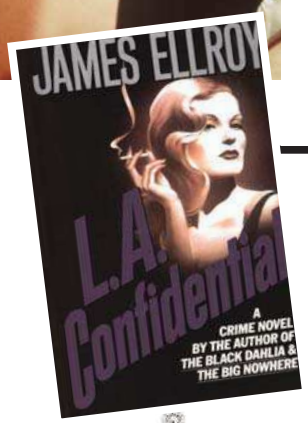
HUNTING SEASON

PACO RABANNE

ONLARA DAİR HER ŞEY

Gecenin SIRRI

Göz kamaştıran glam, femme fatale idoller ve gecenin saklı yüzü... Hepsi bir araya geldiğinde yüzü hiç eskimeyen bir ışıltıyı yansıtıyor. *SELEN MEÇOĞLU*



ANITA KO

ATTICO

NINA RICCI

CUSHNIE ET OCHS

THEODORE ALEXANDER

Gecenin kadınının zarafetini öne çıkardığı yerde, glam'in de ayrı bir rolü var. İpek, saten ve kadife slip elbiselerle tamamlanan küçük çantalar ve kayıp giden stiletto'lar belli bir dönemi çağrıştırsa da görkemini eskitmiyor. Yaralı Yüz filmindeki Michelle Pfeiffer, saten slip elbiseleri ve bunu tamamlayan bob kesim saçlarıyla sinema tarihinin en arzu nesnesi kadınlarından birine dönüşmüştü. Mavi Kadife filminde Isabella Rossellini'nin siyah elbisesi, kırmızı ruju ve mavi farıyla mikrofon başına geçtiği sahne, unutulmazlar arasında. Peki, Brian de Palma'nın Body Double filmindeki kısa, sarı saçlı Melanie Griffith'e ne demeli? Kim Basinger'ın Los Angeles Sırları'ndaki zarafeti ise sinemanın kadını ne kadar güzel yansıttığının ispatı gibiydi.

Gecenin göz alıcı gizemine, podyumun da cevabı var. Nina Ricci baştan aşağı payetli elbiseye verdiği pencereyle daha cüretkâr bir görünüm çiziyor. Paco Rabanne 'feminen' hatlara daha fütüristik bir yaklaşımda bulunuyor. Cushnie et Ochs ise alışkın olduğumuz slip elbiseye daha asimetrik bir form kazandırıyor. Gecenin sakladıklarını ortaya çıkaran silüetler, geçmişin izini daha modern bir dille bugüne aktarıyor. **mc**

Michelle Pfeiffer Yaralı Yüz filminde.

Mavi Kadife filminde Isabella Rossellini...

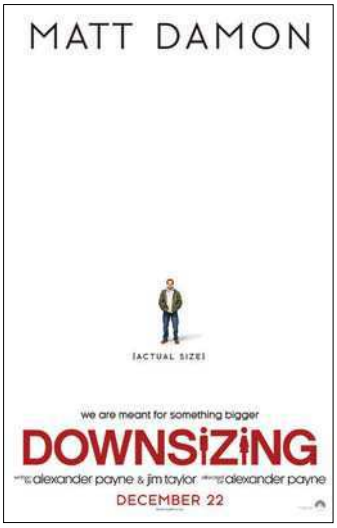
Craig Wasson ve Melanie Griffith, Body Double filminde.

Ajanda

AKSİYON İçinde

VERA FARMIGA'YI BEYAZPERDEDE İZLEMEK HER ZAMAN KEYİFLİ! BU AY LIAM NEESON İLE BAŞROLLERİNİ PAYLAŞTIĞI THE COMMUTER İLE TEKRAR ARAMIZDA.

Ben ve Alex hayatta kalmak için neler yaşayacaklar?



YENİ AYIN SİNEMASI

Aksiyon, gerilim, komedi, dram... 2018'in sinema dünyasına hızlı bir giriş yapıyoruz. Karşınızda yılın ilk ayında kaçırmamanız gereken filmler ve hikâyeleri. Seçim sizin! *MELİDA OHANOĞLU*

Michael McCauley, tüm sırları çözüp bu komplodan kurtulabilecek mi?

NASIL KURTULACAK?

12 Ocak'ta gösterime girecek olan The Commuter, Michael McCauley'nin (Liam Neeson) bir komploya karışmasının ardından alt üst olan hayatı ve etrafındaki insanları koruma mücadelesine odaklanıyor. Her gün düzenli olarak banliyö trenini kullanan Sigortacı Michael, bir gün Joanna (Vera Farmiga), adında bir kadınla tanışır. Joanna, Michael'dan 75 bin dolar karşılığında trende bulunan, ama oraya ait olmayan birini bulmasını ister. Michael, son durağa kadar içine düştüğü komplodan kendisini ve ailesini koruyabilecek mi?

HAYATTA KALMA SAVAŞI

Aramızdaki Sözler'in (The Mountain Between Us) başrollerinde Kate Winslet ve Idris Elba yer alıyor. Gazeteci Alex Martin ve Cerrah Ben Bass, Idaho'daki kar fırtınası nedeniyle birçok kişiyle birlikte havaalanında mahsur kalmıştır. İkili özel bir uçak kiralayarak yola çıkar fakat, uçak kaza yapar. Ben ve Alex hafif yaralı olarak kurtulsalar da kendilerini ıssız, karlı bir dağın tepesinde bulurlar. Hiç tanışmayan bu iki insanın, zorlu doğa koşullarında uzun bir yolculuk yapmak ve hayatta kalabilmek için birbirlerine güvenmekten başka şansı yoktur. 12 Ocak'ta vizyonda.

RADİKAL KARAR

Küçülen Hayatlar'da (Downsizing) dünya nüfusunun kontrol edilemez artışından dolayı Norveçli bilim insanları, dâhiyane bir fikri başarıyla uygulamaya geçiriyor. İnsanların bedenlerini çok küçük boyutlara getirerek, dünyadaki yer ve kaynak tüketimini minimuma indirmek... Küçültülmüş insanların dünyasında para çok daha değerli ve yaşam çok daha kolay göründüğü için Paul ve Audrey çifti de küçültülmeye karar verir. Başrollerini Matt Damon ve Kristen Wiig'in paylaştığı film 5 Ocak'tan itibaren izlenebilir.

MÜZİĞİN EFSANESİ

5 Ocak'ta vizyona girecek İngiltere Benim (England Is Mine) filminde Steven Patrick Morrissey'in, 1970'lerde Manchester'daki gençlik yıllarından, müzik grubu The Smiths'i kurduğu günlere uzanan zamanları izliyoruz. Jack Lowden, 70'lerin müzisyeni Steven Patrick Morrissey rolünü üstleniyor. Filmde Steven Patrick Morrissey, müzisyen olma hayali kurmaktadır. Punk kültürü patladığı zaman Morrissey, kendi içindeki gücün farkına varır. İçine kapanık bu genç adam, zamanla ve çevresindeki güçlü kadınların yardımıyla sevilen bir yıldıza dönüşecektir. **mc**

Ağız Kokusu sizi sevdiklerinizden uzak tutmasın!

Ağız Kokusuna Karşı gece boyunca etkili komple bakım diş macunu

Dentiste nighttime diş macununun, gece boyunca oluşan ağız içinde bakterileri oluşumunu engelleyerek sabahları ferah bir nefes ile uyanmanızı sağlayan etkileri klinik çalışmalar ile kaynaklanmıştır.

İlk kullanımdan itibaren **%93** kullanıcı memnuniyeti. *

+ Ağız kokusunu hapseden 14 doğal özüt içerir.
+ Xylitol ile bakteri oluşumuna izin vermez.
+ Kötü kokuyu azaltarak taze bir nefes ile uyanmanızı sağlayan CDX (Cyclodextrin) içerir.

** Product Consept & product Test. Infosearch Marketing Research and Consultancy,December 2004"

DENTISTE' PLUS WHITE

OCAKTA SERGİ TAKVİMİ

Sanat dünyası, farklı sergi ve etkinliklerle yeni yıla hızlı bir giriş yapıyor. İşte ocak ayında dikkatimizi çeken sergiler...

Leonardo Da Vinci'nin 200'e yakın eseri 7 Nisan 2018'e kadar UNIQ Müze'de.

ÇAĞDAŞ SANAT

Resim, fotoğraf, heykel ve videodan oluşan 'Bana Bak! "la Caixa" Çağdaş Sanat Koleksiyonu'ndan Portreler ve Diğer Kurmacalar' sergisi, izleyicileri portrelerin toplumsal aynasında kendilerine bakmaya davet ediyor. Sergideki seçkinin çoğu, hafıza ve kurmacanın yanı sıra, hakikat, görünüm ve temsil kavramlarını inceliyor. Bir yandan portrenin normları sorgulanıyor, bir yandan da ona ait stratejileri ve toplumsal alışkanlıklar açığa çıkıyor. Seçkideki eserlerden bazıları bir insan figürünü veya yüzü tanımlarken bazıları da toplumların ayırt edici sembollerini resmediyor. 4 Mart 2018'e kadar Pera Müzesi'nde sanatseverlerin karşısında olacak.

KARANLIKLA YÜZLEŞMEK

Tayfun Gülnar, x-ist'teki ilk kişisel sergisi 'Chromophobia'yı, harabeler arasında dolaşan hayaletlerin sesinden medeniyetin başaramadıklarını söyletmek temeli üzerine kuruyor. Eşitsizlik sorununa doğrudan odaklanan 'Chromophobia', 'Eternal Cycle', 'Invasion' ve 'Demolish' olarak üç seriye ayrılıyor. 'Eternal Cycle' farklılıklara duyulan tiksintinin acımasızlığıyla ilgileniyor. 'Invasion', körü körüne inanılmış düşüncelerden oluşan şiddetin izlerini taşıyor. 'Demolish'de ise suç, şiddet ve yıkım öne çıkıyor. İzleyiciye gerilimli sahneler sunan 'Chromophobia' sergisi 27 Ocak 2018 tarihine kadar x-ist'te.

DÂHİ İSTANBUL'DA

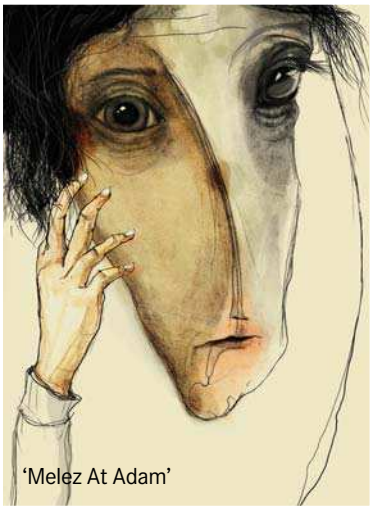
Dünyanın en büyük ve en kapsamlı Leonardo Da Vinci sergisi 'Leonardo Da Vinci Expo: Dâhi İstanbul'da', UNIQ Müze'de sanatseverlere kapılarını açtı. Rönesans döneminin en büyük dâhisi Leonardo Da Vinci'ye adanmış en önemli sergi olarak tasarlanan uluslararası bu seçki, prömiyerini yaptığı Belçika Brugge'ün ardından dünya turuna ilk olarak İstanbul'da başlıyor. Sergide, Da Vinci'nin orijinal eskizlerinden yola çıkılarak oluşturulan 100 replikası, orijinal el yazması, tablo ve çizimlerin de dâhil olduğu 200'e yakın eser yer alıyor. 'Leonardo Da Vinci Expo: Dâhi İstanbul'da' sergisi, 7 Nisan 2018'e kadar UNIQ Müze'de meraklılarıyla buluşuyor.

TERS KÖŞE

'Umulmadık' sergisi proje, müzik, görsel sanatlar, moda tasarımı ve sahne sanatları gibi farklı, yaratıcı alanlarda işler üreten isimleri bir araya getiriyor. Serginin misafiri olan Dice Kayek, Gökhan & Hakan Özoğuz, Mert Fırat, Tamer Yılmaz gibi isimler, kendi disiplinlerinden beslenen sanat anlayışlarını yeni bir dil üzerinden dışa vuruyorlar. Sergide, eserleriyle özdeşleşen sanatçıların alışık olmadığımız bir yaklaşımla oluşturduğu yapıtlar sunuluyor. Seçki, hem eserlerin taşıdığı imzalarla hem de sergileniş yöntemleriyle izleyiciyi ters köşeden yakalamayı hedefliyor. Alışılmışın dışında bir tavırla kurgulanan sergi, 13 Ocak tarihine kadar Karaköy Mixer'de görülebilir. mc

'Kökler'

'İstanbul Koynumda Bir Kuş'


'Melez At Adam'

'Öpücük'

RUHUN İZLERİ

Erhan Cihangiroğlu'nun kendinden izler taşıyan eserleriyle 'Ruh İzi' sergisi Saint-Michel Lisesi'nde sergilenecek. Çizdiği karakterlerde yoğun duygu geçişlerine yer verirken, kimi zaman doğayla şehri bir araya getiren çizgilere de rastlamak mümkün. *SELEN MEÇOĞLU*

ERHAN CİHANGİROĞLU'NUN 'Ruh İzi' sergisi sanatçının birbirinden farklı izler taşıyan, doğayla şehri bir arada gözlemleyen hassas karakterinin panoramasını yansıtıyor. "Resimlerimdeki karakterlerin yalnızlıkları ve herhangi bir mekâna ait olamama hâllerini fark ettiğimden beri, zihnimde asılı kalan soruların cevaplarını kendime ve onlara dönerek arıyorum" diyor, Cihangiroğlu. Yeni sergisinde de duygusal hafızasının parçalarının anlık örüntüler olmasından referans alıyor. Tüm eserlerin yaratım sürecinde, çevresindeki parçaları birleştirerek kendiliğinden bir kompozisyon oluşturuyor. Cihangiroğlu, resimde ihtiyaç duyduğu, eksikliğini hissettiği bir hakikat arayışına girdiğini belirtiyor. "Hayal etmek ile başlayan süreç, kendi hayalci tarafımın nerelerde dolaştığını aramakla başlıyor. Süreç içinde kendimi hep sıkışmış bir hâlde buluyorum. Belki de mekânlar, içimdeki hayalciyi beslerken benim boğulup çıkmak istediğim bir yığına dönüşüyor" diyor. Kâğıda ve tuvale aktardığı çalışmalarında kırılgan ve karanlık gerçekliklerin yanı sıra, yoğun bir umut olduğunu hissettiriyor. Erhan Cihangiroğlu yurt dışında yer aldığı karma sergilerin yanında Türkiye'deki dördüncü kişisel sergisini açıyor. Sanatçının 'Ruh İzi' sergisi, 18 Ocak – 4 Şubat arasında Saint-Michel Lisesi'nin tarihi dokusuyla ünlü Jeanne d'Arc salonunda gerçekleşecek. Güçlü bir teslimiyet duygusu ile ruhunu dinlediği doğaya doğru yol alan Cihangiroğlu'na, siz de eşlik edin. **mc**

HAYATIMIN KİTAPLARI

Öbürküler kitabıyla raflarda yerini alan ***Mahir Ünsal Eriş,*** hayatının kitaplarını bizim için sıraladı.

LATİFE TEKİN

Berci Kristin Çöp Masalları

"Dil kurmanın, günümüzün bu çirkin kent yaşantısının tam ortasına getirip masalı yerleştirmenin adıdır bu kitap."

YAŞAR KEMAL

İnce Memed

"İlk okuduğumda lisedeydim. Kitap ya da roman olmanın çok ötesinde bir eser İnce Memed. Diliyle, duygusuyla, tabiatıyla, insanıyla kendine has, göklerden gelmişçesine bir başyapıt."

MELİH CEVDET ANDAY

Raziye

"Raziye, Türkçe'deki en incelikli en güzel aşk anlatılarından biridir. Aşkın engellerden münezzeh, sınırlardan ve kimliklerden öte bir şey olduğuna dair muhteşem bir roman."

SEVGİ SOYSAL

Yenişehir'de Bir Öğle Vakti

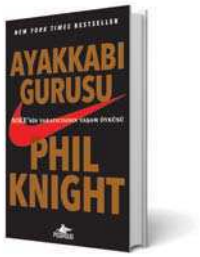
"Yalnızca okur olarak değil yazmayı uğraş edinmiş biri olarak da son derece ufkumu genişletmiş, yol göstermiş bir eser."

OKUMA ZAMANI

IKIGAI

Francesc Miralles, Héctor García, İndigo Kitap, ₺17

Ikigai, Japonların uzun ve mutlu yaşam sırrını açıklıyor. Hayatınızın her noktasına değecek bir kitap okuyacaksınız.



AYAKKABI GURUSU

Phil Knight, Pegasus, ₺38,5

Nike'ın kurucusu Phil Knight'ın 1963 yılında temellerini attığı markasının gerçek hikâyesini kendinden dinleyin.

NORMA

Sofi Oksanen, Doğan Kitap, ₺29

İnsanların sırlarını kulağına fısıldayan saçlarıyla Norma, annesinin intihar etmesiyle ailesinin karanlık geçmişine karşı tek kalır.

KENDİNE DOĞMAK

Sheila Koen, Avrupa Yakası Yayınları, ₺29

Kişisel Gelişim Koçu Sheila Koen, varoluş yolculuğunda yön verecek evrenin sözleriyle size rehberlik ediyor.

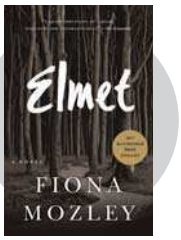
DÜNYA NE OKUYOR?

YENİ ÇIKAN VE ÇOK SATAN KİTAPLAR

ONE STATION AWAY

OLAF OLAFSSON

New York'taki bir nörolog ve hayatını değiştiren üç kadının hikâyesi.



ELMET

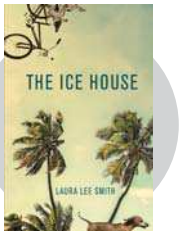
FIONA MOZLEY

Ormanda izole bir yaşam süren ailenin, kapılarına gelen bir yabancıyla değişen hayatını okuyacaksınız.

NO TIME TO SPARE

URSULA K. LE GUIN

Efsanevi yazar, internetteki blog'unda hayat adına paylaştığı cümleleri bu kitapta bir araya getiriyor.



THE ICE HOUSE

LAURA LEE SMITH

Felaketlerle sarsılan MacKinnons Ailesi ilişkilerini tekrar sorgular. **mc**

Lifetime tv tüm platformlarda yayında,
ücretsiz olarak uyduda.

Digiturk 52.Kanal
D-SMART 37.Kanal
Kablo TV 48.Kanal
tivibu 61.Kanal
TURKCELL TV 31.Kanal
FiL BOX 30.Kanal

Lifetime tv
#budünyasizin

Türksat 4A'da Alış frekansı: 12.089 MHz Polarizasyon:Yatay(H) Sembol Hızı:4400 FEC Değeri:5/6

@LifetimeTurkey @LifetimeTurkey @LifetimeTurkey

2018'in albümleri en merakla beklenen gruplarından biri de Arctic Monkeys.

2018'DE NELER OLACAK?

"Yeni yıl bir başlangıç" diyerek, bu yıl ses getirmeye hazırlanan albümlerin akıbetini öğreniyoruz.

2017 müzik adına verimli bir yıl oldu mu? Oldu elbette. Kendrick Lamar, King Krule, The War on Drugs, SZA, Kelela, Jay Z, St. Vincent derken kulağımız anlam yüklü sözler ve ritimlerle doldu. Peki, 2018 yılında bizi neler bekliyor, merak etmiyor muyuz? Hemen birkaçıyla başlayalım.

Dört yıldır herkes bu anın gelmesini bekliyordu. Arctic Monkeys yeni albüm müjdesini verdiği andan bu yana, zaman bir türlü geçmek bilmiyor. Albümün akıbeti, çıkış tarihi ve adı henüz belli değil. Bildiğimiz tek şey gizli bir lokasyonda harıl harıl çalıştıkları. Kadın pop müzisyenlerinin umudu olan Charli XCX de geri dönüyor. Henüz albümün adı ve çıkış tarihi belli değil, ama çok dinlenenler arasına giren Boys single'ı da albüm içinde yer alacak. Craig David'in her dönemde bir izi var. 26 Ocak'ta yayınlanacak olan 'The Time Is Now' albümü tüm yıl boyunca dinlenecekler arasında yer alacak gibi görünüyor. Bastille ve Kaytranada ise bu albümde iş birliği yaptığı isimler arasında. Vampire Weekend her albüm çıkardığı senede 'yılın en iyi albümleri' listesine girmeyi başarıyor. 'Mitsubishi Macchiato' adını verdikleri dördüncü stüdyo albümleriyle uzun aradan sonra geri dönüyorlar. Grubun lideri Ezra Koenig'in bu sürede neler yaptığını dört gözle bekliyoruz. Deneysel elektronik ikilisi MGMT'nin yeni albümü Little Dark Age'in çıkış tarihi henüz belli değil. Yine de aynı zamanda albüme adını veren single'ları bunun hakkında ufak ipuçları veriyor. Albüm çıkışı yılan hikâyesine dönen Rita Ora, acaba uzun süreli bekleyişin yanıtın bu yıl verebilecek mi? Kulaktan kulağa fısıldanan söylentilere göre albüm 2018 baharında çıkmış olacak. Çıkış tarihi ve albüm adıyla, 2018'in en akıbeti belli olan albümlerinden biri de Manic Street Preachers'a ait. 'Resistance Is Futile' albümleriyle 6 Nisan'da çıkış yapmaya hazırlanan grup, söylediklere göre enerjisi son derece yüksek bir geri dönüş yapacak.

Akıbetini bilmediğimiz ama 2018'de dinleme şansını yakalayacağımız birçok sanatçı ve grup var. Selena Gomez, Kylie Minogue, Muse, BØRNS, Celine Dion ve Megadeth bunlardan birkaçı... Eminiz ki, 2018 daha ipuçlarını bile duymadığımız birçok sürprize açık olacak. **mc**

AY'IN ALBÜMÜ

DJANGO DJANGO – MARBLE SKIES

'Tic Tac Toe' single'ları ile yeni albümün başlangıcını yapan İngiliz rock grubu Django Django geri dönüş yapıyor.

AY'IN ETKİNLİĞİ

JOSÉ GONZÁLEZ

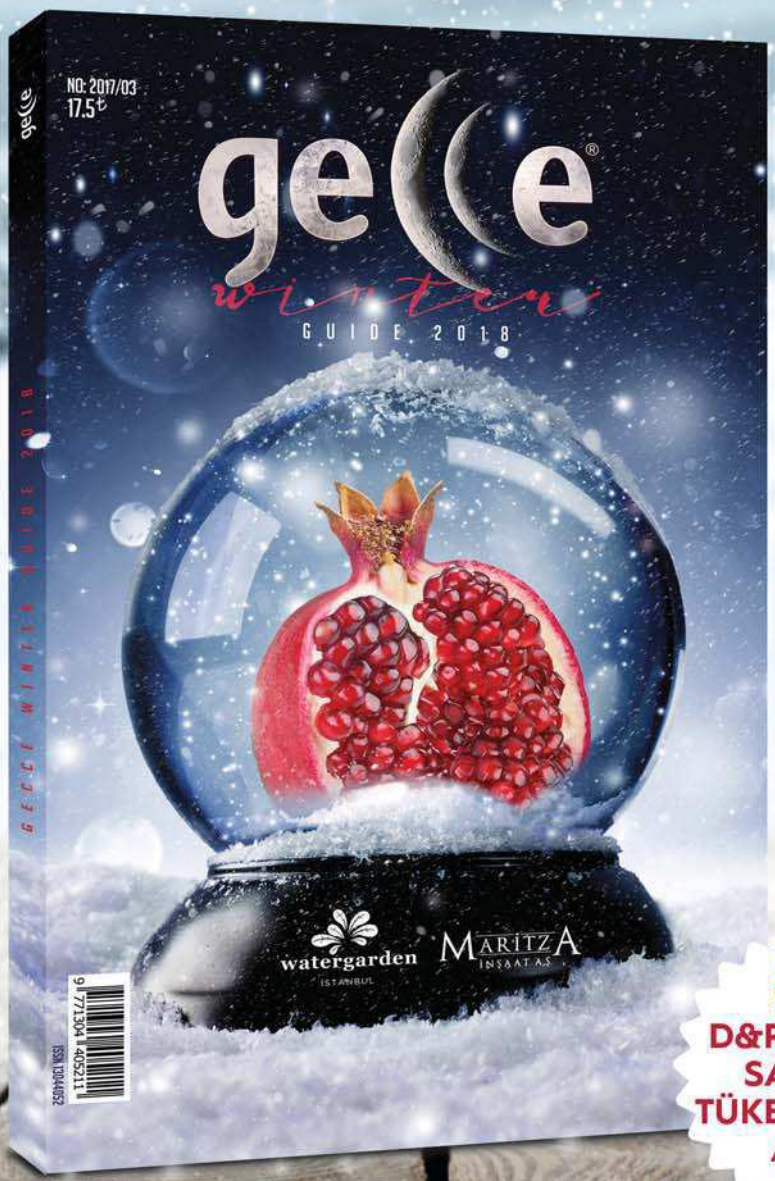
Indie-folk müziğin önemli sesi José, 19 Ocak akşamı Salon İKSV'de sahne alacak. José'nin sesiyle başka diyarlara gitmek isteyenler, kaçırmasın.

gecce

BÜYÜLEYEN BİR KİŞ MASALI...

GECCE WINTER GUIDE 2018 ÇIKTI!

İstanbul, Ankara, İzmir, Kapadokya, Kıbrıs, Eskişehir ve Antalya'nın en iyi mekanları, otelleri ve alışveriş merkezleri... Miami, Londra, New York, Paris, Milano ve dünyanın dört bir yanından keşfetmenizi bekleyenler... Yurt içi ve yurt dışı kayak merkezleri... Kışın keşfedilmeyi bekleyenler ve çok daha fazlası...



D&R MUSIC & BOOK STORE

D&R'LARDA SATIŞTA, TÜKENMEDEN ALIN!

geccedergi

AYRINTILI BİLGİ VE REZERVASYON

www.geccedergi.com www.gecce.com

gecce YAYIN GRUBU

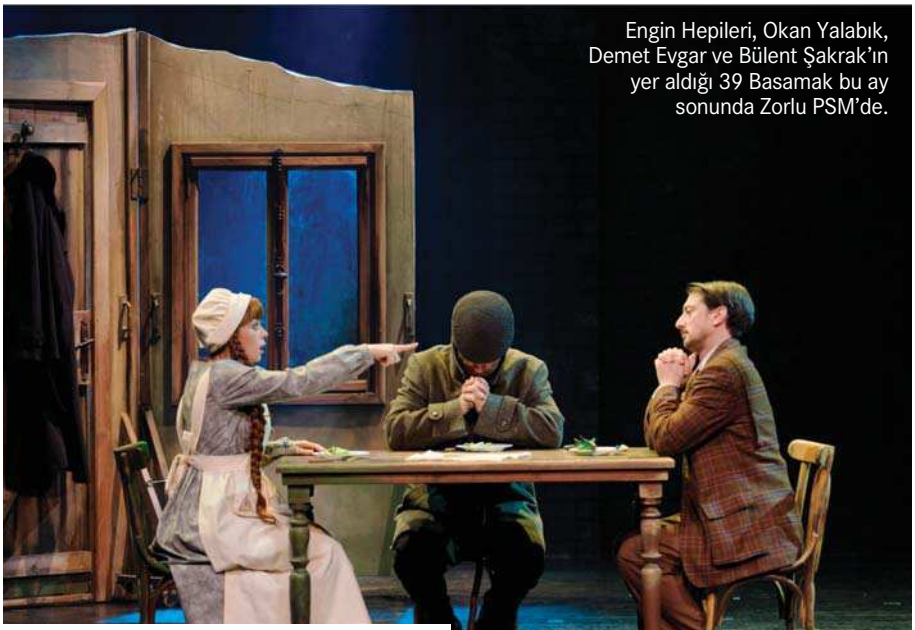
PERDE AÇILSIN

Ocak ayında ufkunuzu genişletirken eğlenceye doyacağınız oyunları ve müzikalleri ajandanıza not etmeyi unutmayın.

MELİDA OHANOĞLU

ÇİNGENELER ZAMANI

Vural Bingöl'ün yönettiği Çingeneler Zamanı müzikalini izlerken kendinizi zaman zaman gülerken bazen de hüzünlenirken bulacaksınız. Oyuncu kadrosu bir hâyli kalabalık olan müzikal, 1980'lerin Yugoslavya'sında geçiyor. Her daim neşe içinde yaşayan ama yüzlerine baktığınızda hüzünlerini görebildiğiniz çingenelerin aşklarını, neşelerini, ayrılıklarını, acılarını anlatıyor. Hatica kızını kaybetmiş, iki torununa hayatını adamış bir büyükanne ve başından bela eksik olmayan ogluyla yaşayan bir annedir. Çingeneler Zamanı'nda, zengin olma hayaliyle kalbindeki siyahı beyaza çeviren ve Hollywood'a ulaşmak isterken sahip olduğu aşkı kaybeden genç bir çingene kızını izliyoruz. Büyükannesi Hatica'nın kararıyla aşkını geride bırakarak kardeşi için yollara düşen bu kızın hikâyesi, 15 Ocak'ta Caddebostan Kültür Merkezi'nde seyirciyle buluşuyor.



Engin Hepileri, Okan Yalabık, Demet Evgar ve Bülent Şakrak'ın yer aldığı 39 Basamak bu ay sonunda Zorlu PSM'de.

39 BASAMAK

Engin Hepileri, Okan Yalabık, Demet Evgar ve Bülent Şakrak'ın sahneye koyduğu 39 Basamak oyununda 1935'in ağustos ayında, Richard Hannay, can sıkıntısını dağıtmak üzere bir tiyatro oyununa gitmeye karar verir. O gece tiyatroda, Annabella'yla tanışır. Hannay burada Annabella'nın bir ajan olduğunu ve gizli bir görev için İskoçya'ya gitmesi gerektiğini öğrenir. Annabella'nın peşinden İskoçya'ya giden Hannay kendini çok komik, heyecanlı, hareketli ve çılgın bir casusluk serüveninin ortasında bulur. Bu macerada ise onlara pek çok rolle karşımıza çıkan soytarılar eşlik eder. Oyun, 30 ve 31 Ocak'ta Zorlu PSM Drama Sahnesi'nde görülebilir.

ARZU TRAMVAYI

Müzikalde Blanche, dünyası alt üst olduğunda, kız kardeşi Stella'nın New Orleans'taki tek odalı evine sığınır. Fakat Stella'nın kocası Stanley'nin ilkel öfkesi, Blanche'ı sıcak bir savaşın içine sürükler. Zerrin Tekindor, Onur Saylak, Şebnem Bozoklu ve İbrahim Selim'in yer aldığı oyun, 4 ve 10 Ocak'ta Zorlu PSM Drama Sahnesi'nde olacak.

WICKED

DÜNYA SAHNESİ

Wicked, popüler bir kız olan Glinda'nın utangaç, hep yanlış anlaşılan ve yeşil bir ten rengine sahip Elphaba'yla, Shiz Üniversitesi'nde büyücülük öğrencisi olarak tanışmasının hikâyesini anlatıyor. Oz Diyarı'nın daha önce anlatılmamış hikâyesi olması iddiasıyla yola çıkan Wicked, iyi ve kötü kavramlarının nasıl oluştuğuna odaklanıyor. Oyun, Frank L. Baum'un dünyaca ünlü hikâyesi Oz Büyücüsü'ne alternatif bir arka plan hikâyesi olarak yazılmış. Dorothy gelmeden çok önce Oz Diyarı'nda neler olup bittiğini ve iyi kalpli peri Glinda ile Batı'nın kötü cadısının kimliklerinin nasıl oluştuğunu gözler önüne seriyor. Beklenmedik bir arkadaşlığın Oz Büyücüsü evrenini şekillendirdiğine tanık olacağınız müzikal 21 Ocak tarihine kadar Oriental Theatre sahnesinde izlenebilir. mc

MODERN ZARAFETİN SEMBOLÜ

ÇAĞDAŞ TASARIMLAR, DURU BİR ANLAYIŞ, SÜRPRİZLERLE DOLU 2018 AKAY KOLEKSİYONLARI GELİN ADAYLARINI BEKLİYOR.

Gelinliği bir kültür olarak kavrayarak birikimini koleksiyonlarına yansıtan AKAY 2018 koleksiyonlarının esin kaynağı 'zarafet'. Marka özel hazırladığı modeller ile göz dolduruyor. Benzersiz tasarım ve zengin kumaş çeşitlerinin işçilikle buluştuğu koleksiyon modelleri naif ve etkileyici. Koleksiyona özel üç boyutlu çiçek motifleri ile beraber sıra dışı yaka çalışmalarına yer verilen gelinlik koleksiyonları özgün bir tavrın sonucu.

Cesur ve yaratıcı modeller, ışıltılarla dolu âdeta. Hareketli modellerin yanı sıra 'Helenistik' ve 'Vintage' tasarımların da yer aldığı koleksiyonları içerisinde geçen yıl markanın Türkiye'de ilkleri gerçekleştirerek hazırladığı 'Nedime ve Büyük Beden Koleksiyonları' da yer alıyor. Gelinliği süresiz bir kostüm olarak tanımlayan markanın baş tasarımcısı Sezanur Akay'ın özel olarak hazırladığı 'AKAY by Sezanur Akay' koleksiyonu ise sergilendiği AKAY Wedding House Hüseyin Paşa Köşkü'nde gelin adaylarını bekliyor. Her bir gelin adayı için baştan dikilen koleksiyon modelleri ile beraber kişiye özel tasarımlar da gerçekleştiren marka, abiye çalışmaları ile de farkını ortaya koyuyor. Ayrıca AKAY 'Bir Gelin, Bin Fidan Projesi' ile her bir gelin adayı adına Türkiye ormanları için fidan bağışı yaparak ailenin temeline doğa sevgisini ekmeyi amaçlıyor.

Biraz da *Biz Açalım*

'Manspreading' olarak sözlüğe giren erkeklerin ***BACAK AÇARAK OTURMA*** eylemi, artık maskülen olmanın tekelinden çıkmış durumda. Şimdi sıra biz kadınlarda! **'WOMANSPREADING'** hareketine siz de var mısınız? *SELEN MEÇOĞLU*

YAZILI OLMAYAN BAZI toplum kurallarını, illaki görünür kılmamız mı gerekiyor? Erkeklerin toplu taşıma araçlarındaki başlıca terörlerinde biri de, bacakları 45 ila 120 derece arasında değişen açılarla açarak oturma, yani 'manspreading' meselesi. Bir 'manspreading' bazen iki, bazen de üç koltuk kaplama potansiyeline sahip olabiliyor. Artık dünyada o kadar yaygın bir eylem ki, 2015'te Oxford Sözlüğü'ne kelime olarak girmiş durumda. Başta Türkiye olmak üzere Amerika ve İngiltere gibi birçok ülke bu durumdan muzdarip. The Metropolitan Transportation Authority New York, metro bölgesine bu konuda uyarılar asmış durumda. İstanbul metrosunun camlarında da artık 'Lütfen Yayılmayın' sticker'ları yer alıyor. Madrid'te bu yıl itibariyle birden fazla yer kaplamak yasak. Geçtiğimiz ay New York metrosunda 'manspreading' eyleminde bulunan bir kişi, yanında oturan kadının uyarısının ardından kadını yumrukladı. Sonuç; elbette bu kişi, çevredeki iyi insanlar tarafından trenden atıldı. 'Manspreading' meselesine en iyi yanıtı mizah veriyor. 'Saving Room for Cats' adlı Tumblr blog'unda 'manspreading' yapan erkeklerin bacak arasında oluşturduğu boşluğa, photoshop yardımıyla kediler yerleştiriyor. Bu hareketin 'kedilere yer ayırmak için yapıyorlar' diye de bir açıklaması var. Aslında her şey kediler için değil mi? New York metrosunda 'manspreading' yaparken görüntülenen oyuncu Tom Hanks kısa zamanda sosyal medyada dalga dalga yayılmıştı. Hanks'ten cevap gecikmedi; "Hey internet! Seni salak! Trenin yarısı boştu! Birçok yer vardı!" diye cevap verdi. Olsun Bay Hanks, bu da bir bahane değil maalesef.

Bu durum bizim için yeni değil. Dünya bile artık Türk erkeklerinin toplu taşıma araçlarında ya da toplum içinde yayılarak oturmayı ne kadar çok sevdiğini biliyor. 2014 yılında İstanbul Feminist Kolektif'in Twitter üzerinden başlattığı #bacaklarinitopla ve #yerimiisgaletme kampanyaları yurt dışı basınında 'Close Your Legs' olarak yer almıştı. Bu hashtag'ler aracılığıyla binlerce kadın Twitter üzerinden yayılmaktan çekinmeyen erkeklerin fotoğraflarını paylaştı. Bu hareketin erkeklerin dışa vurduğu bir tür güç gösterisi olup olmadığı ise günlerce konuşuldu, hâlâ da konuşuluyor.

Beden dilinde bacak açmanın elbette bir tanımı var. Genel olarak erkekler tarafından kullanıldığı ve kendilerine olan güvenlerini işaret ettiği belirtiliyor. Bir de içgüdüsel olarak erkekliklerini yansıtma biçimlerinin bu olduğu da ekleniyor. Kadınlar ise erkeklerin olmadığı ortamlarda bacaklarını daha çok açıyor çünkü bitişik tutmak cinsel olarak savunmaya geçtiği anlamına geliyor. Bunları ben değil beden dili uzmanları söylüyor.

Berkeley Üniversitesi'nde yapılan araştırmada bacaklarını ayırma hareketini erkekler yaptığında, bunun cinsel olarak daha çekici göründüğü belirlenmiş. Araştırmada birkaç fotoğraf gösterilen kadınların yüzde 87'sinin ilgisini, bacakları açık oturan erkekler çekmiş. Diğer yandan bir başka araştırmada, kadınların bacak bacak üstüne

Kaia Gerber

Artık İstanbul metrosunda da bu 'yayılma' konusuna el atılmış durumda. Metronun camlarında artık sağda görmüş olduğunuz ibareyle birlikte 'Lütfen yayılmayın' uyarısı bulunuyor.

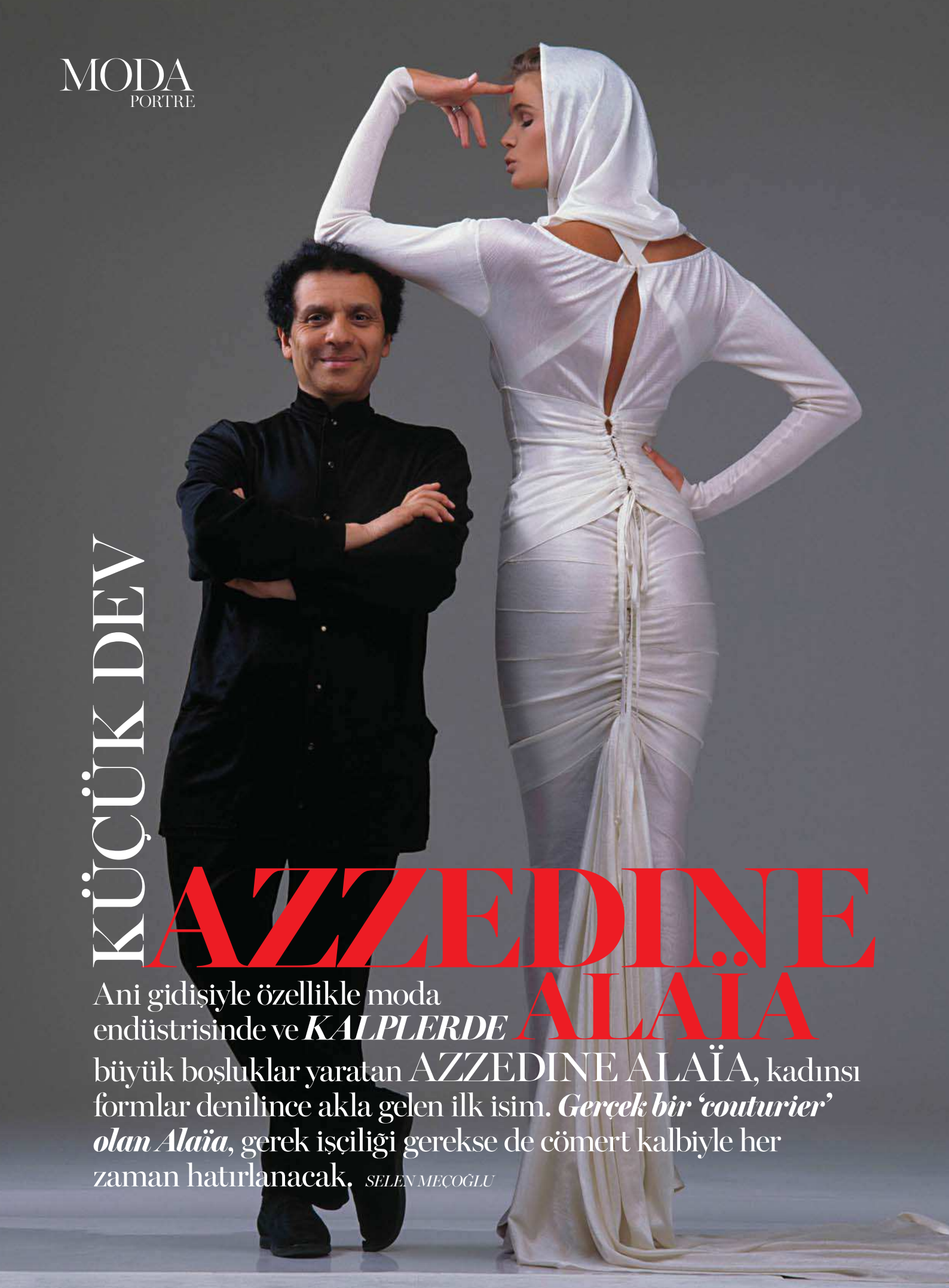
Elbette Instagram bundan geri kalmayacaktı. Womanspreading hareketinin en faal platformu olan Instagram'da ünlü, ünsüz tüm kadınlar yayılarak oturmanın keyfini çıkarıyor.

atarak oturmasının nedeninin, feminenliklerini bu şekilde ifade etmeleriyle bağlantılı olduğu söyleniyor. Erkeklerin bacak açma isteklerinin bilimsel bir açıklaması da var. Beyin Cerrahı John Sutcliffe bunun benlikçi bir davranış olmasından ziyade fiziksel bir bağlantısı olduğunu belirtmiş; "Pelvis genişliği kadınlarda daha fazladır. Bu yüzden dizleri bir araya getirmek erkeklerde daha rahatsız edici bir durum."

Çocukluk yıllarında aileleri tarafından 'usturuplu otur' 'kız dediğin bacakları kapalı oturur' gibi uyarı ve yaptırımlara maruz kalanlar olarak, bu kez sıra kadınlarda. Hiçbir zaman yayılarak oturma fırsatlarını kaçırmam çünkü rahatlık gibisi yok. Belki doğru belki de yanlış fakat ortada bazı 'kalıplar' olduğu gerçeğini de kabullenmek gerekir. Dünya 'cinsiyetsizlik' yolunda birçok adım atmışken, sadece erkeklere ait olduğu düşünülen ve sözlüğe de 'man' ön ismiyle eklenen 'spreading' artık birçok ünlü ismin de katılmasıyla, 'womanspreading' formunu almış durumda. 'Womanspreading' bir hareket hâlini aldı bile. Özellikle çömelerek bacak açma pozu şu an Instagram'ın en popüler pozlarından biri. Dünyanın dört bir yanında kadınlar 'usturuplu' oturmanın bacakların sımsıkı kapamaktan geçmediğini gösteriyor. İnsani bir hareketi, maskülen ya da feminen kalıplara sokmanın bir kez daha önüne geçiliyor. Bella Hadid, Emily Ratajkowski gibi ünlüler şimdiden bu akımda başı çektiklerini gösterdi. Millenials ve Z jenerasyonları bir kez daha 'cinsiyetsiz' olmaya ne kadar yakınlaştığımızı göstermiş bulunuyor. **mc**

Emily Ratajkowski

Bella Hadid



KÜÇÜK DEV AZZEDINE ALAÏA

Ani gidişiyle özellikle moda endüstrisinde ve ***KALPLERDE*** büyük boşluklar yaratan AZZEDINE ALAÏA, kadınsı formlar denilince akla gelen ilk isim. ***Gerçek bir 'couturier' olan Alaïa***, gerek işçiliği gerekse de cömert kalbiyle her zaman hatırlanacak. *SELEN MEÇOĞLU*

KASIM AYINDA gelen ölüm haberi, tüm moda endüstrisinin üzerine bir kara bulut gibi çöktü. Modanın tarihi dehası Azzedine Alaïa 77 yaşında kalp krizinden aramızdan ayrılmıştı. Peki, onun bu denli saygın, sevilen, cömert ve en önemlisi çığır açan biri olarak anılmasının ardında neler vardı? Şimdi onu en iyi tanımlayacak kelimelerle Azzedine Alaïa'yı anıyoruz.

KİMLİK

Kendisi birçok kaynağa göre, 1940'ta (yaşı konusunda hep yalan söyledi) dünyaya gelen bir Tunuslu. Fransız annesi sayesinde Vogue ile tanışıp moda endüstrisinin yaratıcı yüzünü keşfediyor. Yaşı hakkında yalan söyleyerek heykeltıraş sanatı okumak adına École des Beaux-Arts giriş yapıyor. Onun heykeltıraş olması, gelecekte kadın figürüyle oynamasındaki rolünü oluşturuyor. O zamanlar moda tasarımı okuyan ablasından dikiş öğrenmesiyle kader ağlarını örmüş, desek yeri.
İlk olarak iki zengin, yaşlı kadının himayesine giriyor. Burası, Paris'teki haute couture tasarımları kopyalayan bir atölye. Kısa zamanda bu ikili ve çevresinin terzisi hâline geliyor. Paris'e taşındıktan sonra Christian Dior'da işe başlıyor. Ne talihsizliktir ki, yabancı işçi çalıştırma problemleri yüzünden, başlamasıyla işten ayrılması bir oluyor. Buradan sonra ikinci yuvası Guy Laroche oluyor. Bu sırada Alaïa burada işçiliği öğrenip moda adına bakış açısı kazanırken; diğer yandan Marquise de Mazan için hizmetçilik yapıyor. Hatta beş yıl boyunca Blegiers ailesine hem hizmetçi hem de terzi olarak hizmet veriyor. Bu işten en büyük kazancı ise kısa sürede kazandığı elit çevre oluyor. Kendi evine taşınmasıyla birlikte müşteri sayısı gitgide artmaya başlıyor. Couture sevdalısı olan elit kesim, işçiliğini geliştiren Alaïa'yı ardı ardına siparişlere boğuyor. İlk hazır giyim koleksiyonunu hazırlaması ise 1980 yılını buluyor. İşte bunun ardından moda endüstrisinde bir Azzedine Alaïa dönemi, gerçek anlamda başlangıcını yapıyor.

> *"KADINLARI SEVİYORUM. ONLARI GÜZEL GÖSTERECEK KIYAFETLER YAPMAYI DÜŞÜNDÜM HEP."*

KADINLAR

Tasarımcı bir röportajında; "Kadınları seviyorum. Hiçbir zaman yeni şeyler yapmayı, yaratıcı olmayı düşünmedim ama hep kadınları güzel gösterecek kıyafetler yapmayı düşündüm" diyor. Tüm kariyerini kadın vücudunun formlarına adadığını düşünürsek, niyetinin ne kadar gerçekçi ve samimi olduğunu da anlamış oluyoruz. Hiçbir zaman tek tip bir kadın vücudu için kıyafet dikmediğini söylüyor. Önemli olan kadın silüetini ön plana çıkaracak, feminenliği üst seviye çıkaracak hat ve formlarda parçalar hazırlamak. Onun en büyük esin kaynaklarından biri de 20. yüzyılda kadınları korseden kurtaran isim olarak anılan Paul Poiret. Alaïa, moda dünyasının bu önemli ismiyle ilgili; "Paul Poiret, moda tarihindeki en önemli insanlardan biri. Onun işlerini göz ardı edemeyiz. Vücudu özgür bıraktı, birçok yenilik getirdi. O zamanlar Coco

TİTİZ COUTURIER
Azzedine Alaïa provalarını kadınlar üzerinde yapardı.

Chanel'den bile daha çok biliniyordu. Kıyafetleri şimdi bile harikulade!" diyor.

Kadının baştan çıkarıcı özelliği, parçalarında kullandığı en büyük silah. "Her zaman baştan çıkarmak için kıyafetler yaptım. Kıyafetler başka ne için yapılır ki? Eğer bir kadın baştan çıkarmayacaksa, küçük bir eteğe neden o kadar para versin ki?" diyor.

BAĞIMSIZLIK

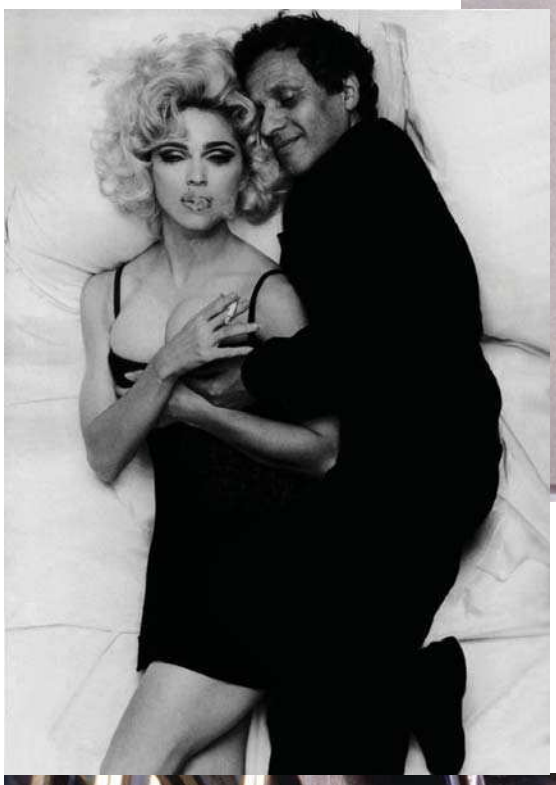
Alaïa, 1992 yılından bu yana moda haftası takviminde yer almıyordu. Moda sisteminin parçası olmakla ilgili büyük sorunları vardı. Modanın az ve öz olmasına inanırdı. Onun için koleksiyon, ancak gerçekten hazır olduğunda 'hazır' sayılırdı. O yüzden belirli bir zamana veya programa kısılıp kalmayı, yaratımının en büyük düşmanı ilan etmişti. Tasarımcı günümüzün 'hızlı modası'nı tanımlarken; "Çok fazla koleksiyon üretiyoruz. Kadınların tüm bunları nasıl tüketeceğini anlamıyorum. Zaman ayırarak, daha iyi işler yapmak en ideali. Bugün bir tasarımcı, asla her sezonda iyi olamıyor. Olamaz da zaten, çünkü bunun için zaman yok. Bir koleksiyon çıkar çıkmaz diğerini hazırlamak zorunda kalıyorlar" diyor.

NAOMI

Naomi Campbell'ın Alaïa ile olan bağları, ona 'papa' diyecek kadar derin. Azzedine Alaïa denilince ilk akla gelen isimlerden biri, o. Aralarındaki bu derin ilişkinin başlangıcı, Alaïa'nın cömert kişiliğini sergileyen cinsten bir hikâyeye sahip. Londra'dan Paris'e giden 16 yaşındaki Naomi, işinin ilk gününde cüzdanını çaldırır. Bir arkadaşı ise onu Alaïa'nın evine götürür. Alaïa Campbell'a yemek ve yatacak bir yer verir. İkisi de farklı dillerde konuşmasına rağmen (Campbell İngilizce, Alaïa Fransızca konuşmaktadır) birbirlerini tanıdıkça aralarındaki iletişim, baba-kız ilişkisine dönmeye başlar. Naomi o günleri anlatırken; "Geceleri Grace Jones ve Iman ile Les Bains Douche'a gitmek için gizlice çıkardım. Papa'ya telefon edip 'kızın burada' derlerdi. O da gelir, kıyafetimi düzeltir, 'Eve gidiyorsun!' derdi. Bir defasında Prince'in canlı performansına gitmek istediğimde bana sadece; 'Hayır, eve!' demişti"

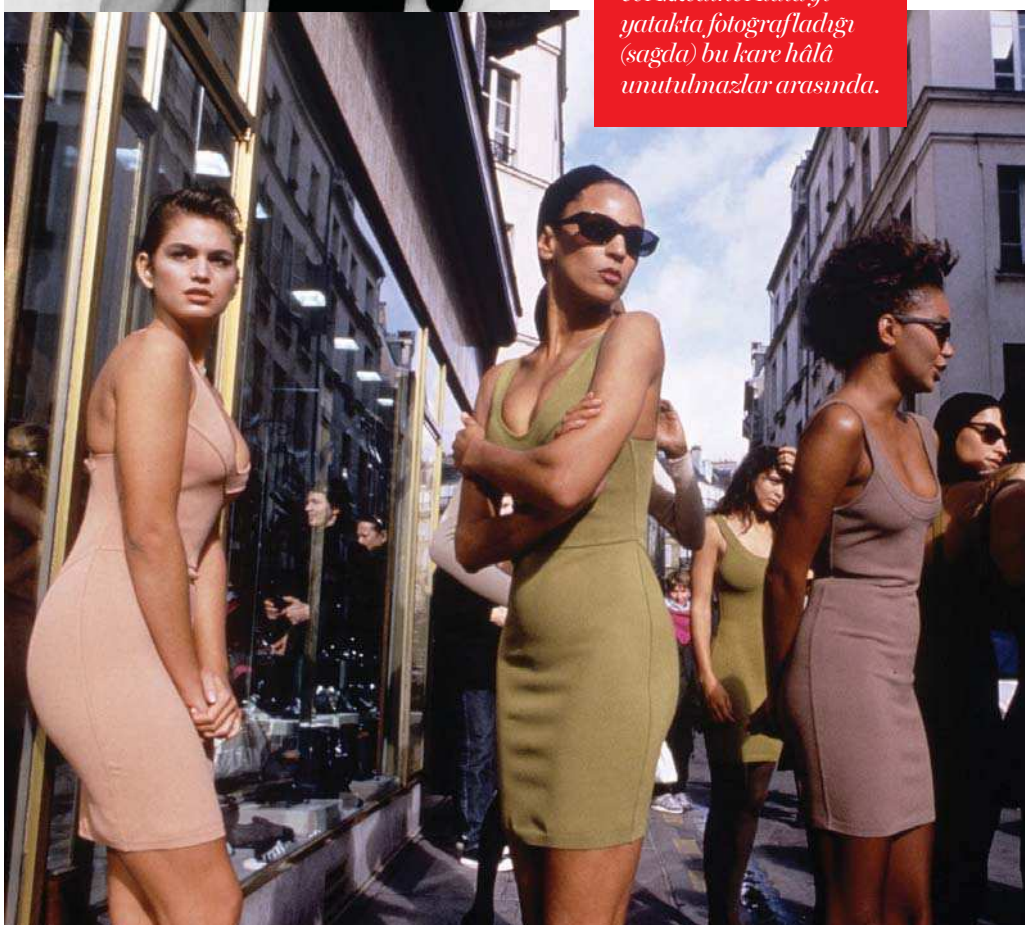
BODYCON SİLÜETİ

Alaïa'nın gerçek ilhamı kadın vücudunun ta kendisiydi. Bu yüzden vücudu saran elbiseler onun için vazgeçilmezdi. İşte bodycon da böyle doğdu.



MADONNA İLE YATAKTA

Madonna ile çok yakın arkadaşlardı. Steven Meisel'in Madonna ve Azzedine Alaïa'yı yatakta fotoğrafladığı (sağda) bu kare hâlâ unutulmazlar arasında.



KADINLARI EN İYİ O ANLAR

Alaïa'nın kadınlarla olan ilişkisi her zaman hayranlık uyandırıcı oldu. A View to A Kill filmi için Grace Jones'a hazırladığı parçaları kim unutabilir. Ve elbette manevi kızı Naomi Campbell...

ALAÏA SAYESİNDE MODA LİTERATÜRÜNE GEÇEN 'BODYCON' FORM, KADIN VÜCUDUNUN HATLARINI SARIP SARMALADI.

İŞÇİLİK

Bir couturier olarak Azzedine Alaïa, moda tarihinde Vionnet, Balenciaga ve Dior ile birlikte anılacak bir isim. Kadın formuna olan yorumlarıyla, farklı tasarımları ortaya çıkaran ve birçok materyali bir arada kullanarak ilkleri gerçekleştiren bir tasarımcı. Heykeltıraş olmanın verdiği avantaj, onu daha disiplinli ve titiz olmaya itmiş. Elbise provalarını hâlâ vücut üzerinde gerçekleştirecek kadar gerçekçi davranmayı seviyordu. Kumaş konusunda eşi bulunmayan bir uzmandı. Deri ve yünü bir araya getirmesi, şu an moda endüstrisini değiştiren kombinasyonlardan biri. 'The King of Cling' yani 'Sarma Kralı' takma adını almasının bir nedeni var. 'Bodycon' olarak moda literatürüne geçen form, kadın vücudunun tüm hatlarını saran parçaların karşılığı hâline geldi. Vionnet zamanlarından kalma tecrübesiyle verev kesimin ustası oldu. 90'lardaki kadın kıvrımına dinamizmi kazandıran da bu oldu. Son koleksiyonu olan 2017 - 2018 Haute Couture'de 'inadı' bırakıp moda haftası programına giren Alaia, kendi tasarım anlayışının değişmediğini ve asla eskimeyeceğini gösterdi.

VEDA

O, Gianni Versace'nin şovlarına çağırdığı tek tasarımcıydı. Şimdi ise artık onun yanında... Geçtiğimiz ay gerçekleşen British Fashion Council'de Naomi Campbell sahnede Alaïa'ya şöyle veda etti; "Bu odadaki herkes biliyor ki, Azzedine kadın vücudunu bambaşka bir şeye dönüştürdü; güzel ve hâlâ kadınsı... Feminenliğin özünü yakaladı. Fakat bir tasarımcı olarak işlerinden öte, onunla tanışmamın ikinci gününden itibaren benim babam oldu." 10 Mayıs'ta Design Museum'da açılacak olan 'Azzedine Alaïa: The Couturier' sergisinde tasarımcının kariyeri ve ustalığı anısına 60 parça yer alacak. **mc**

KADINLAR NEDEN ALDATIR?

Oturmuş bir düzene sahip, *MUTLU* ve hâlâ âşık... Peki, insan neden *HER ŞEYİ KAYBETMEYİ* göze alır ki? Kadınların tüm bunlara sahipken neden başka ilişkilere yöneldiğinin *ŞİFRESİNİ ÇÖZÜYORUZ.* *SELEN MEÇOĞLU*

"HER ŞEY BİR öğle yemeğiyle başladı. Sonrasında iş çıkışı spontane bir kadeh şarap ve gecenin sonunu tahmin edebiliyorsun..." Arkadaşım bana parkta gerçekleştirdiğimiz bir sabah yürüyüşünde, nefessiz bir şekilde bunu anlattı. "Daha sonra onunla yakaladığımız dinamiği fark ettim. Sanki o benim daha eğlenceli bir versiyonumu aktif hâle getiriyordu. Başka bir akşam, iş yemeğine gittik ve eve dönüş yolunda takside öpüşmeye başladık. Bir sonraki adımda ise kendimi onunla otelde seks yapmak için buluşma ayarlarken buldum." Eğer arkadaşım, çocuğunun babasıyla yedi senelik bir ilişki içinde ve üç yıldır da evli olmasaydı, diğer ilişkisi zararsız sayılabilirdi. "Bir gerçek var ki, eşimi seviyorum ve o harika bir baba. Ama 'onunla' birlikteyken bambaşka biri oluyorum; daha hafif ve daha mutlu..."

Bir zamanlar sadakatsizliğe, bir partnerle uzun süreli bir memnuniyetsizlik sebep gösterilirdi. Evet, belki de sevgi ve şehvet azalırsa sadakatsizlik artabilirdi ama artık işler değişti. Arkadaşım etrafımda başka bir ilişki içindeki tek otuzlu yaşlardaki anne değil. Günümüzde aldatmak, kadının cinsel atılganlığıyla iç içe olan bir kavram. 'Ben bunu kendim için yapıyorum' durumu gibi algılanıyor. Kadınlar eşleri yüzünden mutsuz olmaktan ziyade, kiminle, ne yaşadıklarından memnuniyetsiz. Bu yüzden de ilişkilerinden sapıyorlar. Arkadaşım; "Aslında başka birini aramıyorum. Sanırım yeni bir 'ben' arıyorum" diyor.

Bu konudaki istatistikler ise oldukça ilgi çekici. İngiliz internet araştırma şirketi YouGov'un bir çalışmasına göre; beş yetişkin İngiliz'den en az birinin yasak ilişkisi var. (Araştırmada sadece fiziksel sadakatsizlik bulunuyor. Sexting'ler buna dâhil değil.) Bununla birlikte, cinsiyetler arasındaki 'sadakat farkı' yani 'erkek kadından daha çok aldatır' inanışı azalıyor. Kinsey Enstitüsü tarafından yapılan araştırmalara göre, 1990'dan bu yana kadınların yasak ilişkilerinde yüzde 40'lık oranda bir sıçrama var. İlişki Uzmanı ve Biyolojik Antropolog Dr. Helen Fisher tarafından yürütülen bir çalışmaya göre; yasak ilişki yaşayan kadınların üçte birinin evliliklerinde 'mutlu' veya 'çok mutlu' oldukları da belirlenmiş.

Araştırmalar, sadakatsizliklerin kişilerin kendi 'yeni' veya 'eski' bir versiyonunu yaşama arzusuyla tetiklendiğini söylüyor. Y jenerasyonu ve millennial'ların, önceki kuşaklara kıyasla, hayattan daha fazla şey bekledikleri görülüyor. Yetki verme ve keşif çağında yaşıyoruz. Seksin bir hak olduğu, bireysellik ve kendini gerçekleştirmekle bağlantılı olduğu bir çağ. Artık yasak ilişkilerin, büyüme ve dönüşümle ilgili büyük bir deneyim olduğu düşünülüyor.

Geçen yıl dinlediğim bir başka hikâyede ise evli arkadaşım, etkinlikte tanıştığı bir adamla sıra dışı bir ilişki yaşadığını söylemişti. Tüm gece birlikte dışarıda içki içmişler. Adam onu bir saat içinde, sabahları erken kalkmak için sorumlu olmayan, yoğun iş hayatından önce olduğu kişi gibi hissettirmiş. "Küçük bir çocuk gibiydim" diyor ve ekliyor; "Onunla birlikteyken daha muhteşem biri,

daha 'ben' oldum. Bilmediğim veya unuttuğum yönlerimi ortaya çıkardı." Adama büyük bir manyetik güç ile çekilmişti. "Aldatmadım veya onunla birlikte eve gitmedim, ama o akşam yatağa yattığımda onu düşündüm. O akşamı, alıştığım sıkı rutinin dışına çıkaracak yeni olasılıklar aklıma geldi. Ertesi sabah, çocuklarımla kahvaltı ederken bana mesaj attı. Evet, ona telefon numaramı vermemeliydim. Ne düşünüyordum ki? Mesajı hemen sildim. Elimdeki her şeyi bir anda kaybedebileceğim gerçeği, birden bire her yerimi sardı" diyor.

Psikoseksüel Terapist Krysal Woodbridge; "Aldatmak, bilgi ve teknoloji çağında her zamankinden daha kolay. Çünkü insanlarla kolayca ve gizlice bağlantı kurabilme olanağınız çok geniş" diyor. Telefonlarımızda mesajları ve fotoğrafları gizlemek, şifrelemek ya da silmek için bir sürü uygulama var. Aldatan biri için izleri gizlemek çok kolay. Ancak bu manzarayı sadece teknoloji değiştirmiyor. Teknolojik yenilikler, kadınların bir şeylere ulaşmak, risk almak ve keşfetmek istediği bir zamana denk geldi. Bumble tanışma uygulamasının bu kadar başarılı olmasının sebebi, kontrolü tekrar ele geçirmek isteyen kadınlarla bir uyum yakalamasıydı. Bumble'ın uluslararası marka direktörü Louise Troen; "Kadınlar yıllarca baskı altında kaldı ve kendi kişiliklerini keşfetmek istiyorlardı. Nihayet zincirlerini kırdılar" diyerek açıklıyor. Ve şu zamana kadar ki kanıtlar, parmaklarındaki alyansın da bunu yapmalarına engel olmadığını gösteriyor âdeta.

'The Curious History of Dating'in yazarı Nichi Hodgson'a göre kadınlar aldatma fikrini, hak ettikleri fakat zamanı geçmiş ya da gecikmiş bir şeyi almak olarak görüyor. Hodgson; "Görünüşte özgürleşmiş bu zamanda bile, çoğumuz belirli bir şekilde davranmamız ve cinsel risk almamamız gerektiği anlayışıyla büyüdük ya da büyütüldük. Kadınların cinsel hayatına yönelik çok farklı bir düşünce var. Uzun soluklu bir ilişki öncesinde, diğerlerine nazaran daha çok cinsel ilişki yaşayan kadınların sadakati yüksek oluyor. Keşfetmeleri gereken ya da keşfetmek istedikleri başka bir benlikleri olmuyor. Günümüzde birçok kadın, 'sabah dokuz, akşam beş' kariyerlerinde partnerleriyle eşit veya onlardan daha fazla kazandığını söylüyor. Bu da fırsatları görmek ve aldatmak için daha büyük potansiyel demek. Evet, başarılı bir meslek veya aile yükümlülükleri, daha az kendine zaman ayırma imkânı sunuyor. Finansal özerklik ise bunu geri almalarına yarıyor. Çocuk sahibi olduktan sonra 'ben'liğini kaybetmek, kadınların yolunu kaybetmesinin en büyük sebebi olarak görülüyor. Bu genel düşünceye karşılık, annelik kadını tek eşliliğe bağlayan bir faktör değil. "Bir anne olarak, kişinin kendi benliği ve çocuğun benliği duygusu arasındaki farkı ayırt etmek zor olabilir" diyor seks ve ilişki gurusu Vena Ramphal ve ekliyor; "Bir anne olmak, kadını kendisinden uzaklaştırabiliyor. Bir yasak ilişki tekrar kendine dönmesinin bir yolu olabiliyor."

35 yaşında, üç yıllık yasak bir ilişkinin içinde olan bir kadın bana; "Gençken, birçok deneyimim oldu, gezip tatil yapmaktan, sıradan seks yapmaya kadar... Bugün bunlar artık yok. Bu yüzden 'diğer kişiyle' vakit geçirmeye hakkım var. Onunla birlikte 'yeni bir ben'e ulaşıyorum. Bu eşimi incitemez, çünkü bilmiyor" demişti. Bazıları için bu durum yolunda giderken, 32 yaşındaki bir başka evli arkadaşım tamamen suçlu hissediyor. "İki yıldır aramızda elektrik olduğunu hissettiğim birini öptüm ve bu beni mahvetti. Patronumdan 'kişilik çatışması'nı bahane göstererek beni bu işten almasını istemiştim. Pişmanlık içten içe beni yiyip bitirdi. Ne zaman bebeğimin yüzüne baksam veya kocamı öpsem, ağlacayacakmış gibi oluyorum" diyor ve ekliyor; "Bu altı ay önce gerçekleşti ve hâlâ içimde yaşayan bir canavar olduğunu hissediyorum."

Millenial'lar doğuştan risk alan kişiler gibi gözükse de, uzun ilişkilerde sadakatsizlik yaşandıklarında daha kırılgan olduklarını belirtiyorlar. Baby boomers (1946 - 1964 yılları arasında doğanlar) jenerasyonundan daha romantikler. Uzun süredir aramızda olan 'takılma' kültürünün ters tarafı da var. Bir ilişkiye bağlılık gösterdiklerinde, özel olmaya ve öyle hissetmeye değer veriyorlar.

Peki, tehlikeli topraklara girmekten kaçabilir miyiz? Romantik aşkın her arzuyu yerine getirmesi pek mümkün değil. İlişkideki cinselliğin zamanla değiştiğini gözlemlediğinizde, yorgun kalıplara sıkışmak yerine kendinize meydan okumalısınız. Yeni deneyimler edinin. Sadece yatakta değil. Sonuçta, tüm farklı yönlerinizi geliştirmenin yollarını bulabilir, tek eşli ilişkinin iyi yönlerini görebilir, bunu hâlihazırdaki partnerinizle de keşfedebilirsiniz.

Kendi ilişkinizde 'yasak ilişkinin' heyecanını nasıl yaratırsınız?

Psikoseksüel Terapist Kate Moyle, başkası için duyduğunuz günah ve şehvet duygularını partnerinizle nasıl yakalayacağınızı açıklıyor.

- Birbiriniz hakkında her şeyi bildiğinizi düşünmeyin. Sanki ilişkinin en başındaymışsınız gibi sorular sorun.
- Flört edin. Uzun süredir o ilişkinin içindeysek, sahip olduklarımızı düşünerek daha az efor sarfediyoruz. Mesela gündüz ipucu vermeden akşamı dört gözle beklediğinize dair bir mesaj atın.
- Cinsel ilginize odaklanın. Aklınızı yatak odasına getirmenin bir yolunu bulun. Mesela 'Pillow' uygulamasını deneyin. Size samimi egzersizler, masaj rehberliği yapacak bir uygulama. Birbirinize dokunmak ve baştan çıkarmak için izin verin.
- Her seks yaptığınızda, bir şeyleri değiştirerek farklılaştırın. Rutin tamamen bir şehvet yok edici olabilir. Örneğin, seksi kıyafetler üzerinizdeyken deneyebilirsiniz. Ya da farklı bir oda kullanın. Yeni pozisyonları, oyuncakları veya o gecelik kontrolü ele almayı deneyebilirsiniz.
- Partnerinizden size her şeyi vermesini beklemeyin. Kendinizi beslemek ya da bir şeyler paylaşmak konusunda arkadaşlarınız ve ailenize de sahipsiniz.

UZMAN GÖRÜŞÜ

NEDEN ALDATIRIZ?

Neden mutlu bir ilişkileri olduğunu söyleyen kişiler bile aldatır? Uzman Psikolog Asiye Usta bunun ardındaki cevabı bize açıklıyor.

"Erkekler, cinsellik peşinde yaratıklar da kadınlar duygusallıklarının peşindeki melekler mi? Aslında bu genellemelere takılıp kalmak ne kadar da rahatlatıcı olurdu, değil mi? Maalesef işin aslı öyle değil. Aldatmak, evlilik tarihi kadar eski ve bir o kadar da yaygın bir durum olarak hep karşımıza çıkıyor. İlişkilerde güven, en temel bileşenlerden biri. Bu güven anlaşmasının yıkılmasının bir çiftin ilişkilerini, mutluluklarını zedeleyen bir durum olduğu evrensel olarak kabul edilmekte. Fakat aldatmanın tanımı yapılmaya kalkıldığında, evrensel olarak üzerinde anlaşılan bir tanımla karşılaşamıyoruz. Flört, bakışma, tek gecelik ilişki, sosyal medya aracılığıyla mesajlaşmalar, porno seyretme... Hangisi, nereye kadar? Ve tüm bunlar kime göre aldatma, kime göre değil? Tanım konusunda net bir fikir birliği olmadığından, bu konuda yapılan araştırmaların sonuçları da çok net değil. Ancak bir çiftin kendi ilişkilerinden beklentileri özelinde bu durum anlaşılabilir. Aldatmanın nedenlerine ilişkin araştırmalara bakıldığında da daha önceleri cinsiyete dayalı ayrımlar yapılırken (erkeklerin cinsellik, kadınlarınsa duygusal arayışları gibi) günümüzde bu yaklaşımlar kabul görmemekte. İnsanlık tarihi boyunca kadınlar ve erkekler arasındaki çifte standart, bu konudaki tabularda da devrede. Erkekler tarih boyunca neredeyse aldatmak için ehliyete sahip gibi görülmüş ve hatta birtakım biyolojik teoriler tarafından desteklenmiştir. Buna rağmen gerçekte olup biten nedir? Konu seks ise erkekler üzerindeki sosyal yönlendirme, övünme ve abartmaya yönelikken; kadınlar üzerindeki baskı inkâr ve gizleme yönünde olmuştur. Günümüz dünyasında bile hâlâ 'yoldan çıkmış' bir kadının öldürülebildiği ülkelerin varlığı düşünüldüğünde, bu durum pek de sürpriz değildir. Düşünülenin aksine cinsellik arayışı aldatmanın en önemli nedeni değildir. Patolojik kişileri bir tarafa bırakırsak, aldatma konusunda ilişkide doyurulmayan ilgi görme, özel olduğunu hissetme, değerlilik, önemsenme, onaylanma gibi ihtiyaçlar daha ön plana çıkmakta. Dünyanın her yerinde aldatan insanlar, eşlerini üzdükleri için suçluluk yaşadıkları ama deneyimin kendisiyle ilgili pişmanlık duymadıklarını dile getirmiş. Bu durumda yine düşünüldüğünün aksine aldatma nedenleri bakımından da kadınlar ve erkekler arasındaki farkın o kadar belirgin olmadığı görülüyor. Fakat işin içine sosyal ve kültürel normlar girdiğinde durum farklılaşıyor. Davranışın doğuracağı sonuçlar; sosyal kabul, desteklenme ve onaylanma, davranışın gerçekleştirilmesinde çok önemli bir rol oynuyor. Kadının her şeyi kaybetme, çevresi tarafından onaylanmama ve hatta öldürülme riskinin bile bulunduğu durumlar varken, erkeğin aldatmasının doğurduğu toplumsal sonuçlar çoğu zaman daha hafif kalabiliyor. Buna rağmen içinde yasadığımız çağ, arzu ve ihtiyaçlarımızın peşinden gitme hakkımız olduğuna inandığımız bir çağ olduğu için, kişiler bunların peşinden gidebiliyor. Bugüne kadar kendisine öğretildiği gibi yaşayan, kendi istek, arzu ve ihtiyaçlarını ikinci plana atması gerektiği öğretilmiş bir kadın, başka birinin bu ihtiyaçları doyurma ihtimaliyle karşılaşabiliyor. Bu durumda her şeyi kaybetme riski olmasına rağmen bunun peşinden gidebiliyor. Bu noktada kişinin sırtını döndüğü eşi değil, yıllar boyunca dönüştüğü ve mutsuz olduğu kendi oluyor. Bu yeni 'ben' ile daha mutlu olabilme ihtimali yıllardır geçmeyi düşünmediği o çizgiyi geçmesine sebep. Bugünkü evliliklerin duygusal bir düzenlemeye dönüştüğünü varsayarsak aldatmanın yarattığı yıkım da bu yönde oluyor. Bu kavram, insanların benlik algıları, ihtiyaç ve beklentileri değiştikçe yeni tanımlarla var olmaya devam edecek gibi. 'Neden aldatırız?' sorusuna genel geçer bir cevap bulmak, şimdilik nafile bir çaba olarak kalacak." mc

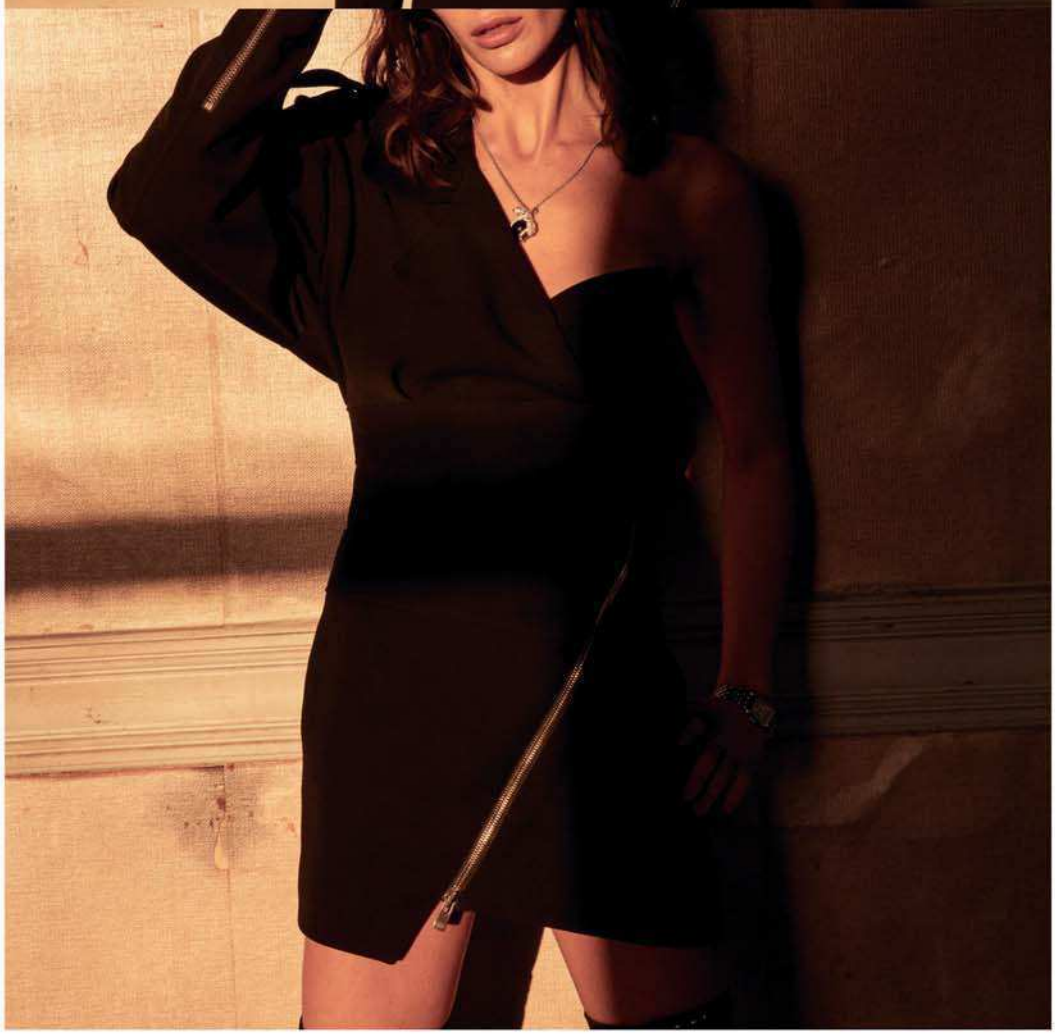
"Bugüne kadar kendisine öğretildiği gibi yaşayan, kendi istek, arzu ve ihtiyaçlarını ikinci plana atması gerektiği öğretilmiş bir kadın, başka birinin bu ihtiyaçları doyurma ihtimaliyle karşılaşabiliyor."

Berrak TÜZÜNATAÇ

Yıllardır HAYATIMIZDA olmasına rağmen kendisiyle *bugüne kadar hiç bir araya* gelmemiştim. Son derece gerçek, **DOĞAL VE İÇTEN BİR BERRAK** vardı karşımda. *Fi dizisindeki Özge* karakteriyle oyunculuk anlamında BİZE FARKLI BİR YÖNÜNÜ GÖSTEREN güzel yıldız, tüm samimiyetiyle karşınızda...

Röportaj: GÖZDE EYİBİLİR
Fotoğraflar: KORAY BİRAND
Moda Editörü: CEYLAN ATINÇ

TÜM KIYAFETLER: **LOUIS VUITTON**
BERE: **EDİTÖRE AİT**
YÜZÜKLER: **PANTHÈRE DE CARTIER**



ELBİSE: **ALEXANDRE VAUTHIER/ HARVEY NICHOLS**
KOLYE VE SAAT: **PANTHÈRE DE CARTIER**
ÇİZME: **LE SILLA/ BEYMEN**

TÜM KIYAFETLER VE BOT: **CÉLINE**
KOLYE: **PANTHÈRE DE CARTIER**

TÜM KIYAFETLER: **GUCCI**
BODY: **INTIMISSIMI**
YÜZÜK, KOLYE VE KÜPE: **PANTHÈRE DE CARTIER**
AYAKKABI: **CHRISTIAN LOUBOUTIN**

TÜM KIYAFETLER: **MAX MARA**
SÜTYEN: **INTIMISSIMI**
KOLYE VE YÜZÜK: **PANTHÈRE DE CARTIER**

TÜM KIYAFETLER: **STELLA MCCARTNEY**
GÖZLÜK: **DIOR**
KÜPE: **PANTHÈRE DE CARTIER**
BİLEZİK: **JUSTE UN CLOU CARTIER**
TERLİK: **MERVE SAKMAN/ GIZIA GATE**

CEKET: **OUTKASTPEOPLE/ GIZIA GATE**
SAAT: **PANTHÈRE DE CARTIER**
BİLEKLİK: **JUSTE UN CLOU CARTIER**
BOT: **MARC JACOBS/ BEYMEN**

TÜM KIYAFETLER VE AYAKKABI: **MAX MARA**
ATLET: **BEYMEN COLLECTION**

Fotograf Asistanları: Barış Teksan, Soner Tunca
Moda Editörü Asistanları: Dilara Takımoğlu, Atahan Küçükatalay
Saç: Serkan Yıldırım
Makyaj: Sam Araji/ YSL Ürünleriyle
Makyaj Asistanı: Shahrzad Naseri
Yapımcı: Arzu Koçman
Prodüksiyon Asistanı: Günkut Altun

Çok güzel bir çekim oldu. Sence nasıl geçti çekim?
Çok güzel geçti. Koray zaten çok sevdiğim bir fotoğrafçıdır. Senelerdir birlikte çalışmamıştık. Bundan önceki çekimimizi de hiç unutmam. Mekân da harikaydı. Çok tatlı bir ışık vardı. Ceylan da müthiş bir styling yapmış.
Son günlerde dizi çekimleri dışında neler yapıyorsun? Yoğun olarak yoga yaptığını biliyorum. Hatta Özge Özpirinççi, haziranda yaptığımız röportajda; "Berrak bana yogayı sevdirdi" demişti.
Ben biraz kampanyacı bir insanım. Bir şeye gerçekten inanıyorsam, eminsem bu fikri sonuna kadar satarım. Birçok arkadaşım sayemde yogaya başladı. Çünkü o kadar eminim ki, herkese iyi gelecek bir şey olduğundan. İlk ders itibariyle duygun değişiyor. Meditatif bir hâle geliyorsun. O 'anda olma' durumunu tecrübe etmek harika bir şey.
Sen nasıl karar verdin başlamaya?
Her majör değişiklik gibi bir kriz döneminde başladım. Maalesef böyle dönemlerde insanın bir araca ihtiyacı oluyor. Yani bu tip bir şeye başlamak için illaki krizde olman gerekmiyor aslında. Umarım buna ihtiyacı olmayan insanlara dönüşebiliriz. Böyle mutsuzluk dönemleri olmadan da hayatımızda güzel değişiklikler yaptığımızda bence artık kriz de yaşamayacağız. İmkânsız değil ama zor.
Yogayla birlikte meditasyon da yapıyorsun…
Evet, ikisine aynı anda başladım. Meditasyonun bilimsel bir gerçekliği var. Üniversitelere röportaj için gittiğimde mutlaka meditasyondan bahsedip bu konuyla ilgili onlara makaleler öneriyorum. Meditasyonun bilimsel birçok ispatı var. İnsanlar bunu mistik bir şeymiş gibi algılıyor. Ancak meditasyon yapan insanlar üzerinde yapılmış bilimsel deneyler var. Meditasyon hâlinde olan ve olmayan beyinler incelenmiş. Temel anlamda beynin 'ben' merkezine kayması, bizi her şeyi kişisel algılamaya itiyor. Meditasyon bunu dengeliyor. Ve bu, herkesin öğrenebileceği bir şey…
Bunun biraz konsantre olup bu işe gönül vermekle ilgili olduğunu düşünüyorum…
Aslında öyle değil. Bunun birçok farklı tekniği var. Herkes kendine en uygun olanı bulup öğrenebilir. Biz bunları yetişkinlikte öğrendiğimiz için zaman alıyor. Aslında çocuklukta öğrensek her şey daha kolay olacak.
Keşke öyle olsa… Okullarda meditasyon eğitimi verilse her şey çok daha farklı olurdu sanırım.
Ben yogaya başladıktan sonra yoga eğitmenimle birlikte Milano'da bir Dalai Lama konferansına gitmiştim. Onun eğitim sistemiyle ilgili müthiş fikirleri vardı. Konferansta; "En çok öğretilmesi gereken sevgi, şefkat anlayışı okullarda öğretilmiyor. Meditasyon bütün çocuklara öğretilse, bir jenerasyonda savaş bitiyor" diyordu.
Artık karşına daha fazla fırsat çıktığını ya da hayatında bazı şeylerin yoluna girdiğini hissediyor musun?
Aslında sen nasılsan, işlerin de ilişkilerin de o şekilde ilerliyor. Hayatımız bizim aynamız gibi. O yüzden herkesin içinde olan değişikliğin hayatına yansıdığını düşünüyorum. Her zaman önceliğimiz kendimize bakmak olmalı. İşte bu noktada meditasyonun iyi gelmeyeceği bir insan olduğunu düşünmüyorum. İyi gelen ve ulaşılabilir bir şeyden herkese bahsetmek istiyorum çünkü benim için bu kadar faydalı olan şeyi paylaşmayı görevimmiş gibi hissediyorum. Bir kişiye bile ulaşsa biliyorum ki, o kelebek etkisi gibi yayılacak.
Fi nasıl gidiyor? Çok kritik bir karakteri oynuyorsun.
Hepimiz karakterleri kitaptan okuyarak öğrendik. Kitaplar en büyük kaynağımızdı. Azra Kohen zaten nöropsikolog ve karakterlere inanılmaz hâkim. Tüm karakterleri üç boyutlu olarak görebiliyorsun kitabı okurken. Bu hepimiz için büyük avantajdı. Tabii, her kitap uyarlamasında olduğu gibi bazen hikâye kitaptan ayrılıyor. Özge karakteri ilk okuduğumda beni çok heyecanlandırmıştı. Zaten kalıp dışı kadın karakter karşımıza çok nadir çıktığı için beni çok heyecanlandırdı. Bunu büyük bir fırsat olarak görüyorum. Temelde bir oyuncu olarak vaadiniz empati kurabilmektir. "Bu karakteri en iyi ben anlarım" diyorsunuz. Ben de empati kurabilen bir insanımdır. En absürt durumda bile insanları anlamaya meyilliyimdir. Dışarıdan yargılaması, anlamasından daha kolay olan karakterleri daha çok savunma isteği uyandırıyor. Özge de öyle bir karakter. Onun bu anlamda çok sevilmesini şaşırtıcı buluyorum. Çünkü sevilmek için hiçbir şey yapmayan bir kız. Ağzı bozuk, sürekli yüksek duygular ve tepkiler içinde. Hiçbir duruma sakin yaklaşamıyor.
Fi ile birlikte oyunculuğunu çok geliştirdiğin söyleniyor.
Oyunculukta malzeme kendiniz olduğu için özgüveniniz, öz değerinizin durumu, kendinize inancınız, her şey performansınızı etkiliyor. Ne kadar sağlam durumdaysan, oyunculukta kendini o kadar açabiliyorsun. Ekip ve yönetmen de çok önemli tabii. Ben mesela kendime yönetmen oyuncusu diyorum. Yönetmene göre performansım çok değişiyor. O yüzden birçok faktör var gelişimini etkileyen. Fi'de de Mert'le (Baykal) olan iletişim beni çok rahatlatıyor. Orada, monitörün başında olan insana güvendiğin zaman iyi iş çıkacağını biliyorsun.
En son hangi sinema projesinde yer aldın?
Bir Alman filminde rol aldım. Almanca bilmesem de… (Gülüyor) Üstelik rolü Almanca deneme çekimiyle aldım. Dinleyip fonetik olarak yazdım ve bunu ezberledim. Uluslararası işlerde yer almayı çok seviyorum. Bu filmden önce de bir İran filminde yer almıştım. Yine bilmediğim bir dili biliyormuş gibi yaptım. (Gülüyor) Bence gerçekten oyunculuk bu manada da çok güzel bir iş. Gerçekten kendini tanıdıkça gelişen bir iş. Bu anlamda kişisel gelişim oyunculukta iyileşmek için bir mecburiyet bence. Yani kişisel olarak gelişmedikçe, oyuncu olarak da gelişmeyeceksin. Aynı düzlemde gidersin diye düşünüyorum.
Ailenden bahsetmek isterim. Neler yapıyorlar?
Benden beş buçuk yaş küçük bir kız kardeşim var. Ben evde bir çocukluk geçirdim. Hiçbir şeye iznim yoktu. İlkokuldan sonra Yalova'dan İstanbul'a taşındık. Baskın bir anne karakteriyle büyüdüm. Üniversite tercih formumu dolduran bir anneden bahsediyorum… Arkadaşlarımın normal oyun süreçlerine bile katılamıyordum. O yüzden kardeşimin geldiği gün benim bayramım oldu. Benim oyun arkadaşım oldu. Annem çok yüksek idealleri olan bir kadın. Ders başarısı onun için çok önemliydi. İlkokul dördüncü sınıftan itibaren sınavlar için bir kamp dönemine girmiştim. Test kitapları, sorular içinde bir çocukluk geçirdim. Hareket etmediğim için çok kilo almıştım. 18 yaşıma geldiğimde

> “ÂŞIK OLUNCA BEYİN KİMYAN DEĞİŞİYOR. *Tipin bile değişiyor.* EVDE TAM OLARAK BİR SEVGİ ENERJİSİNİN *olması her şeyi güzelleştiriyor.*”

de kafamı nasıl dışarı çıkarırım arayışına girdim ve CNN'de staja başladım. Annemin uygun gördüğü bölüm olan İstanbul Üniversitesi İngilizce İşletme'de okudum ama mezun olmadım.

Formuna nasıl dikkat ediyorsun?

Beslenme benim için çok önemli. Bütün spor eğitmenleri formda kalmanın yüzde 80'inin beslenme, yüzde 20'sinin ise hareket etmek olduğunu söyler. Benim bir rahatsızlığım vardı. İlaç kullanmadan çözmek istedim. Beslenme düzenimi değiştirdim ve gerçekten de rahatsızlığım tedavi oldu. Glüteni hayatımdan tamamen çıkardım. Fonksiyonel besleniyorum. Bana soruyorlar "Nasıl bu böreği yemezsin?" diye. Benim için herhangi bir börek, şu an yaşadığım ruh hâlinden daha lezzetli değil. Yani bir börek için tekrar kendimi o sınavlara sokamam.

"Valizini al, gel" dediklerinde hemen gider misin?

Gidip bir yerlerde uzun süre kalmayı, kısa seyahatlerden daha çok seviyorum. Farklı ülkelerde, sanki oralıymışım gibi davranmayı seviyorum. Çok seyahat eden biri olarak inanılmaz kötü valiz yaparım. Valiz yapmak bende tam bir stres faktörü. Her şeyi yanıma almak isterim. Mantıksız seçimler yaparım ve sonunda gittiğim yerde giyecek hiçbir şeyim olmaz. Hep aynı kıyafetlerle geçiririm tatili.

Gardırobunda çok kıyafet var mıdır?

Tam bir çöpçüyüm, diyebilirim. (Gülüyor) Hiçbir şeyi atmak istemem. 23 yaşımdan kalma renkli ve artık giyemeyeceğim kıyafetleri bile tutuyorum. Ortaokul üniformam, mezuniyet elbisem, paket fiyonkları, sinema biletleri; her şeyi saklarım.

20'li yaşlar geride kaldı. 30'lar senin için nasıl geçiyor?

20'li yaşlarda, "30'lar çok güzel" diyen insanların bir travmaya güzelleme yaptıklarını düşünürdüm. Sonra gördüm ki, aynı cümleyi ben de kuruyorum. 20'li yaşlarımda kendimi yetişkin zannediyordum ama yetişkin değildim, çocuk da değildim. Her şeyi bildiğimi sandığım bir dönemdi ama daha öğrenecek çok şeyin olduğunun farkında değildim. 30'lar harika. Ben şimdi 40'larında olan sevdiğim arkadaşlarımla konuşuyorum, "Sen asıl 40'ı bekle" diyorlar. Bu sefer onlara inanacağım. İlkinde inanmamıştım. (Gülüyor) Yani benim için çok iyi bir dönem oldu.

Güzel bir birlikteliğin var. Şu anda aşk hayatının hangi noktasındasın?

Aşk hayatımda da, en başta söylediğimiz şey, 'sen nasılsan hayat öyle' durumu var. İlişkilerin çok daha sağlam, gelişmeye, birbirini geliştirmeye, desteklemeye yönelik olması gerektiğini kavradım. Yani insanların potansiyellerine gidiş yollarında, birbirine destek olduğu bir ilişkide, aşkın, sevginin büyüyebileceğini idrak ettiğim bir dönemdeyim; şükürler olsun. Ve ne olursa olsun önceliğin kesinlikle kendin olmalı. Bu, her iki taraf için de geçerli. İnsanlar birbirlerine iyi geldiği, destek olduğu, tehdit olarak görme potansiyeli olmadığı sürece bir arada olmalı diye düşünüyorum. O yüzden böyle muazzam bir güven hissi oluyor. Senin artık bir takımın var. Hayatta sorunlarını tek başına yaşamış bir insan olarak, şu anki ilişkim bana inanılmaz bir duygu yaşatıyor. Hiç paylaşmadığım için böyle şeyleri, paylaşmayı da öğreniyorum. Bu ilişkiyle öğreniyorum. Bence böyle bir uyum yakalamak essiz bir duygu. Öbür türlü sürekli sorun olan bir şeyin içine kendini hapsetmek, birazcık kendini sevmeyi öğrenmediğinin alameti gibi bence.

Evet, özgüvenini düşüren ve kişiliğinden uzaklaştıran...

Sürekli sana kendini eksik, bir yerde hata yapıyormuşsun gibi hissettiren bir şey. Sadece aşk ilişkisi değil, arkadaşlık, iş bir sürü alanda böyle ilişki girdaplarına girebiliyorsun. Aşk, sevgi insanın pozitif olan her yönünü besleyen duygular. Seni ışıldatan, enerjini açan bir his...

Âşıkken çok değişir misin?

Öncelikle zaten âşık olunca beyin kimyan değişiyor. Tipin bile değişiyor. Evde tam olarak bir sevgi enerjisinin olması her şeyi güzelleştiriyor.

İkiniz de oyuncusunuz. Bu da aslında birbirinizi besleyen bir durum...

Evet, tabii ilgi alanların ortak olunca konuşacak alanların genişliyor. Fakat ben oyuncu olmasam da bu konularla ilgilenirdim, diye düşünüyorum. İlla aynı meslekten olmanıza gerek yok ama tabii ki avantajları var. Bazen dezavantajları da var. İki taraf aynı anda çalıştığında görüşmek zorlaşıyor.

Böyle güzel bir şey yaşarken, evliliğe nasıl bakıyorsun?

Evliliğin duygusal tarafı başka bir şey. Romantik kutlama, seremoni çok güzel olabilir ama mantık olarak düşündüğümde son çıkan kanunlarla hukuk kadınları korumuyor. Hukukun beni yeterince korumadığı bir sözleşmeye neden imza atayım, sorusunu soruyorum. Ama dediğim gibi duygusal tarafı bambaşka...

Bu noktada toplumsal birtakım baskılar oluyor tabii.

Bir sürü kadın var, gayet mutlu mesut bir şekilde evlenmeden hayatını sürdüren. Sen ne kadar hayatını doldurup, kendini nasıl ifade ediyorsan, bundan tatmin oluyorsan öyle bir kimliğe ihtiyaç duymayabilirsin. Böyle söyleyip önümüzdeki ay evleniyormuşum. (Gülüyor) Tüm bunları entelektüel bazda cevaplıyorum. Bir de işin duygu yönü var. İnsan kendini bir anda "Evet" derken bulabilir. Ama mantık tarafından baktığımda bunları sorguluyorum.

En büyük güzellik sırrın nedir?

Yoga ve doğru beslenme. Ben 31 yaşımda başladım ama bu sene şpagat açtım. Normalde esnek biri değilimdir. Ama bu yolda ilerleyince oluyor. İnsanın elindeki şeylere saygı göstermesi bence bir zekâ belirtisi. **mc**

MARIE CLAIRE MAN
YENİ SAYISIYLA BAYİLERDE!

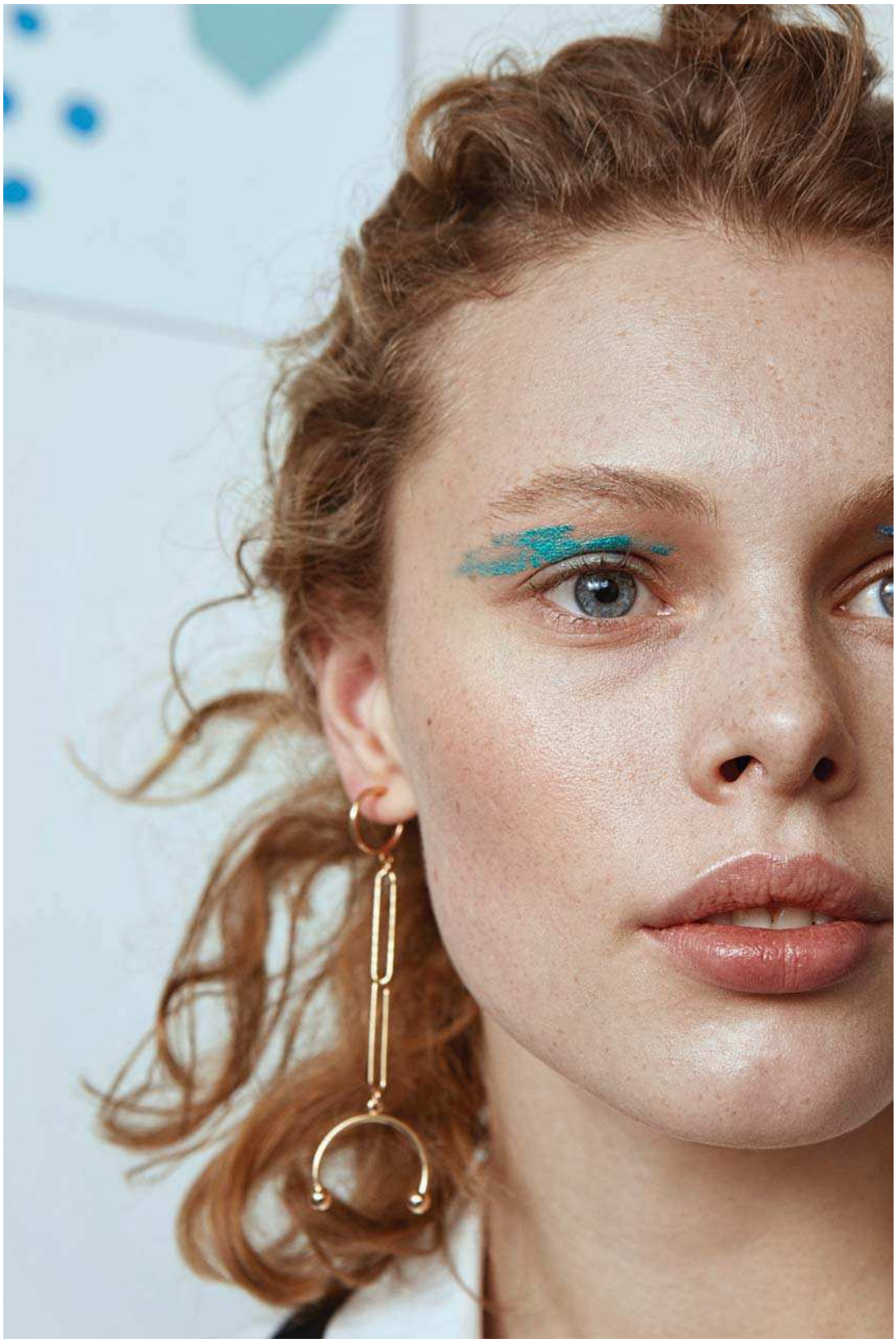
SHEARLING CEKET: MANGO

MIX MEDIA

SHEARLING PALTOLAR, KAŞE MONTLAR, VİNİL PUFFER'LAR VE KRUVAZE CEKETLER... SEZONUN FARKLI MALZEMELERİ VE TRENDLERİNİN UYUMLU SENTEZİNE BİRLİKTE TANIK OLUYORUZ.

Fotoğraflar: **KORAY PARLAK**
Moda Editörü: **ŞEYMA ARSLANER YILMAZ**

MONT COS/ ₺790
ELBİSE İPEK KRAMER - L'APPART/
FİYAT İSTEK ÜZERİNE
PANTOLON MAX&CO./ ₺709



GÖMLEK H&M/ ₺149
YELEK VE CEKET BEYMEN CLUB/ ₺419 & ₺789
BOT JIMMY CHOO - BEYMEN/ ₺4.195

CEKET IPEKYOL/ ₺280
TRİKO KOTON/ ₺29,99
PANTOLON JIL SANDER-
BRANDROOM/ ₺1.595
BOT ELLE SHOES/ ₺319,9

ELBİSE H&M/ ₺179
PALTO ESCADA/ ₺3.749
BOT ELLE SHOES/ ₺263,9

IWANTCHOO

MONT GAMI - V2K DESIGNERS/ ₺1.715
TRİKO H&M / ₺89,99
GÖMLEK ACLER-V2K DESIGNERS/ ₺1.745
ETEK ACADEMIA - BEYMEN/ ₺495
BOT JIMMY CHOO-BEYMEN/ ₺4.195

MONT MAX&CO./ ₺1.209
GÖMLEK MACHKA/ ₺607
YELEK BEYMEN CLUB/ ₺479

BLUZ LEAL DACCARETT-
BEYMEN/ ₺2.825
ETEK COS/ ₺400
KÜPE MANGO/ ₺39,99
ÇORAP PENTİ/ ₺7,95
BOT JIMMY CHOO-
BEYMEN/ ₺4.195

GÖMLEK OFF WHITE-
BEYMEN/ ₺3.175
ETEK SANDRO/ ₺955

BODY MANGO/ ₺117
GÖMLEK NETWORK/ ₺499,85
CEKET COS/ ₺266
KÜPE MANGO/ ₺39,99
AYAKKABI ISABEL MARANT-
BEYMEN/ ₺2.795

PALTO H&M/ ₺179
SHEARLING CEKET MANGO/ ₺359,99
GÖMLEK ACADEMIA - BEYMEN/ ₺395

MONT H&M/ ₺299
ETEK MACHKA/ ₺323
AYAKKABI ALBERTO GUARDIANI/ ₺1.495

TRİKO COS/ ₺250
CEKET MAX MARA/ ₺3.789
SHEARLING CEKET MANGO/ ₺299,99
PANTOLON MILLY - V2K DESIGNERS/ ₺1.895

Makyaj: Sam Araji
Saç: Yıldırım Bozüyük
Moda Editörü Asistanı: Eylül Serfice
Fotoğraf Asistanları: Zeynep Altınkut, Mahmut Koyas
Artwork: Funda Akman
Model: Linda/ True Models

SECRET HEART

FRANSA'NIN EN ÖNEMLİ AZİZESİ VE İKONU OLAN JEANNE D'ARC GÜÇLÜ KADININ EN İYİ ÖRNEĞİ. 1400'LERİN MASKÜLEN GÖRÜNÜMÜNÜ GÜNÜMÜZE UYARLAYIP DÖNEMİN AKSESUARLARIYLA TAMAMLAYARAK, ESKİ GÜNLERE GÖNDERME YAPIYORUZ.

Fotoğraflar: **ZEYNEP ÖZKANCA** *Moda Editörü:* **TUĞÇE ÜLKÜMEN**

TRIKO: **BURBERRY**

ELBİSE: **COS**
ÇİZME: **STUART WEITZMAN/ BEYMEN**

TÜM KIYAFETLER: **STELLA MCCARTNEY**
BOT: **ISABEL MARANT/ BEYMEN**

ELBİSE: **ALEXANDER MCQUEEN**

CEKET: **SUDI ETUZ**
PANTOLON: **BALENCIAGA/ BEYMEN**
BOT: **ISABEL MARANT/ BEYMEN**

GÖMLEK: **DICE KAYEK/ GIZIA GATE**

TÜM KIYAFETLER: **CÉLINE**

GÖMLEK: **DSQUARED2/ BEYMEN**
KORSE: **TUĞÇE DEMİRAN/ İSTANBUL İLETİŞİM**
PANTOLON: **PINKO**

GÖMLEK: **TEMPERLEY LONDON/ HARVEY NICHOLS**
ELBİSE: **STELLA MCCARTNEY/ BEYMEN**
PANTOLON: **PINKO**
AYAKKABI: **DORA TEYMUR/ BEYMEN**

GÖMLEK: **TEMPERLEY LONDON/ HARVEY NICHOLS**
ELBİSE: **MAJE/ BEYMEN**

GÖMLEK: **TEMPERLEY LONDON/ HARVEY NICHOLS**
BLUZ: **SUDI ETUZ**
ETEK: **ALEXANDER MCQUEEN**
AYAKKABI: **DORA TEYMUR/ BEYMEN**

Saç: Yıldırım Bozüyük/ art+ist
Makyaj: Önder Tiryaki
Fotograf Asistanı: Erkan Şedele
Moda Editörü Asistanı: Ece Hanoglu
Manikür: Seda Gündüz/ K.U.M Agency
Model: Vivien/ New Models

NEVERLAND

KESKİN HATLI CEKETLER, GENİŞ YAKALAR, VOLAN DETAYLAR, KATMANLAR VE GÜÇLÜ BİR DURUŞ... 18. YÜZYILIN İLHAM KAYNAĞI KORSANLAR GÜNÜMÜZDE FARKLI BİR STİLE BÜRÜNÜYOR. VAR OLMAYAN BİR ÜLKENİN VE HAYALLERİN PEŞİNDEYİZ.

Fotograflar: **EMRE GÜVEN** *Moda Editörü:* **NAZLI ALACA**

BLUZ: **ZIMMERMANN/ V2K DESIGNERS**
CEKET VE PANTOLON: **DERISHOW**
KÜPE: **EDİTÖRE AİT**
YÜZÜKLER: **ACCESSORIZE**

GÖMLEK VE PANTOLON:
JACQUEMUS/ BEYMEN
KEMER: **ISABEL MARANT/ BEYMEN**
ŞAPKA: **DERYA DELİCE**
KÜPE: **EDİTÖRE AİT**
YÜZÜK: **ACCESSORIZE**

ELBİSE: **ZIMMERMANN/ BEYMEN**
CEKET: **RED VALENTINO/ BEYMEN**
KEMER: **ORCIANI/ VAKKO**

GÖMLEK: **THEORY/ HARVEY NICHOLS**
CEKET: **JACQUEMUS / BEYMEN**
PANTOLON: **IN THE MOOD FOR LOVE**
KEMER: **ORCIANI/ VAKKO**
YÜZÜK: **ACCESSORIZE**
ÇİZME: **IPEKYOL**

GÖMLEK VE PANTOLON: **JACQUEMUS/ BEYMEN**
KEMER: **ISABEL MARANT/ BEYMEN**
ŞAPKA: **DERYA DELİCE**
YÜZÜK: **ACCESSORIZE**
TERLİK: **SANAYI 313**

BLUZ VE ETEK: **SPORTMAX**
CEKET: **REJINA PYO/ BEYMEN**
KÜPE: **EDİTÖRE AİT**
ÇİZME: **CÉLINE/ BEYMEN**

BLUZ: **WANDERING/ HARVEY NICHOLS**
CEKET VE PANTOLON: **PINKO**
KEMER: **ORCIANI / VAKKO**
SAPKA: **DERYA DELİCE**
KÜPE: **EDİTÖRE AİT**

GÖMLEK: **SPORTMAX**
YELEK: **ACADEMIA/ BEYMEN**
PANTOLON: **DERISHOW**
ŞAPKA: **DERYA DELİCE**
KÜPE: **EDİTÖRE AİT**
YÜZÜKLER: **ACCESSORIZE**

GÖMLEK: **SPORTMAX**
YELEK: **ACADEMIA/ BEYMEN**
PANTOLON: **DERISHOW**
ŞAPKA: **DERYA DELİCE**
KÜPE: **EDİTÖRE AİT**
YÜZÜK: **ACCESSORIZE**
BOT: **DORA TEYMUR/ BEYMEN**

GÖMLEK: **TOME/ V2K DESIGNERS**
CEKET: **THE KOOPLES/ BEYMEN**
ŞAPKA: **DERYA DELİCE**
KÜPE: **EDİTÖRE AİT**

Saç: Burhan Çılgın
Makyaj: Gülüm Erzincan
Moda Editörü Asistanı: Irmak Özdener
Fotoğraf Asistanları: Mert Terliksiz, Barbaros Cangürgel
Model: Elle/ New Models Istanbul

Şapka tasarımları için Derya Delice'ye teşekkür ederiz.

marie claire TÜRKİYE

MARIECLAIRE.COM.TR

facebook.com/marieclairetr twitter/marieclairetr instagram/marieclairetr

Güzellik

KENDİNE *İyi Bak*

SOĞUK HAVALAR, CİLDİMİZİ DE VÜCUT DİRENCİMİZİ DE OLUMSUZ YÖNDE ETKİLİYOR. BU AY BOL NEMLENDİRİCİ KULLANMAYA VE İYİ BESLENMEYE ÖZEN GÖSTERİYORUZ. AYRICA MODA TASARIMCISI ÖZLEM KAYA'NIN GÜZELLİK SIRLARINI ÖĞRENİYORUZ.

ANNAKIKI

ÖZLEM'İN *Bakım Ritüelleri*

Başarılı moda tasarımcısı ***Özlem Kaya***'nın showroom'una konuk olduk. Daima doğallığı tercih eden tasarımcının güzellik sırlarını öğreniyoruz.

DAMLA SUAY Fotoğraflar: SERKAN ELDELEKLİOĞLU

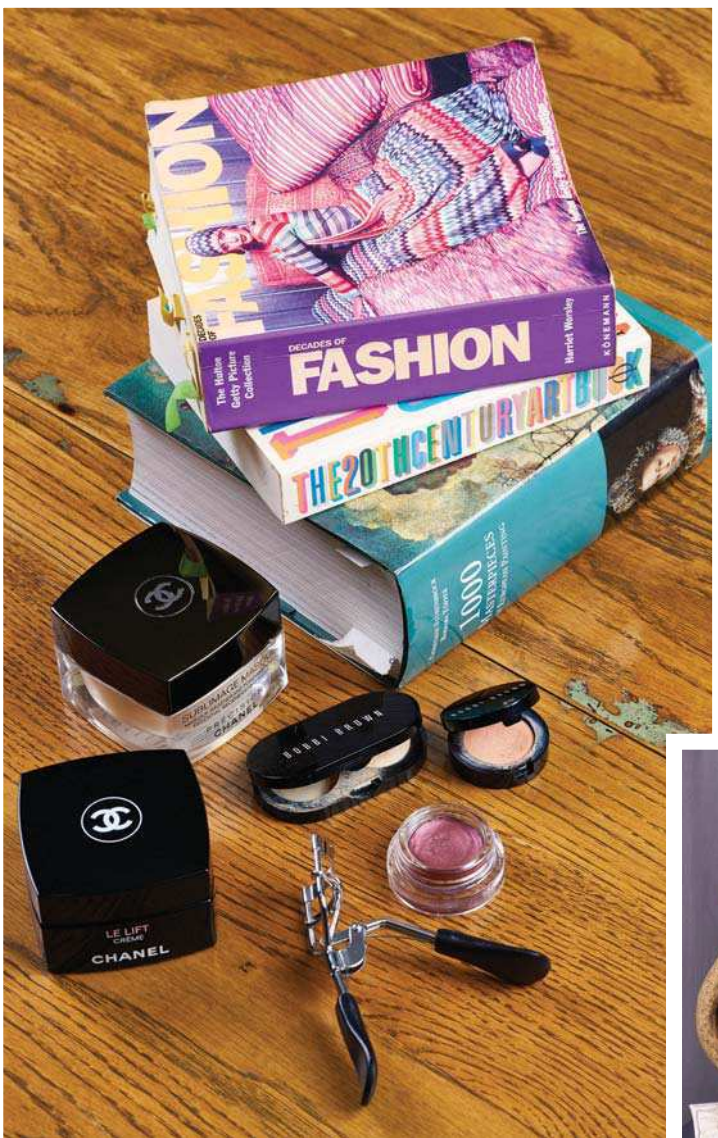
BISCUITS
MENTHA
L'OCCITANE

CİLT BAKIM RUTİNİ

"Hayatımda hiç cilt bakımı yaptırmadım. Cildime gerçekten 18 - 20 yaşından beri ciddi anlamda bakıyorum. Sabah, akşam mutlaka temizliyorum. Temizleme işlemini yıkayarak ve köpürterek yapıyorum. Mendil ya da solüsyon kullanmıyorum. Cildimin mutlaka suyla temas etmesi lazım. Kışın yüzümü özellikle en soğuk suda yıkıyorum. O çok iyi geliyor ve cildimi canlandırıyor. Gece yatmadan da mutlaka yıkıyorum. Tonik ve serum sürüp öyle uyuyorum. Genelde temizleyici olarak Neutrogena'nın yağsız yüz temizleme jelini ya da L'Occitane'ın ürünlerini kullanıyorum. Sürekli kullandığım bir ürün yok. Değiştirerek kullanmayı tercih ediyorum. Geceleri mutlaka serum kullanıyorum. Gündüzleri de, gündüz serumu kullanıyorum. Nemlendirici krem olarak Biyolog Prof. Dr. Anna Aslan'ın kendi adını verdiği kremleri tercih ediyorum. Ayda bir ya da en fazla üç kere maske uyguluyorum. İki haftada bir Hindistan'dan aldığım Kama'nın peeling'ini yapıyorum."

MAKYAJ SEANSLARI

"Makyaj yapmayı sevmiyorum. Fondöten hiç kullanmıyorum. Özel bir gün ya da davet olduğunda, çok hafif ve sıvı bir ürün tercih ediyorum. Hafif bir maskara ya da bazen ruj sürüyorum. Ağır makyajdan hoşlanmadığım için far da kullanmıyorum. Dudaklarıma Burt's Bees nemlendirici sürüyorum."



SAÇ BAKIMI

"İnce telli ve çok gür olmayan bir saç yapım var. Kuaförde çok vakit geçirmekten hoşlanmıyorum. Şu anda hafif beyazlarım çıkmaya başladı ama az olduğu için çok belli olmuyor. Boyaya ihtiyaç duymuyorum. Saçımı da sadece yıkıyorum, onun dışında hiç bakım uygulamıyorum. Uyguladığım tek şey; dört ya da beş günde bir şampuanlayarak yıkamak. Saçımı kendi yağıyla beslenmesini sağlamak üzere bekletiyorum. Sadece durulayarak duşta vakit geçiriyorum. Bunlar hep benim saç artisti arkadaşlarımın önerileri. Hayatımda hiç saç bakımı yaptırmadım. Kullandığım şampuan Yves Rocher'nin kıvırcık saçlar için olanı..."

EL VE AYAK BAKIMI

"Maniküre giderim ama ayda bir. Öyle haftada bir ya da iki haftada bir gidemiyorum. Vaktim olmuyor maalesef. Tırnaklarıma genelde cila ya da ten rengi oje sürdürüyorum. Yazın, bazen kırmızı en fazla bordo oje tercih ediyorum. Ayak tırnaklarıma yazın oje sürüyorum, kışın ise doğal bırakıyorum. El ve ayaklarıma muhakkak bakım yağı uyguluyorum. Kışın ellerim neredeyse çatlayacak kadar kuruyabiliyor."

VÜCUT BAKIMI

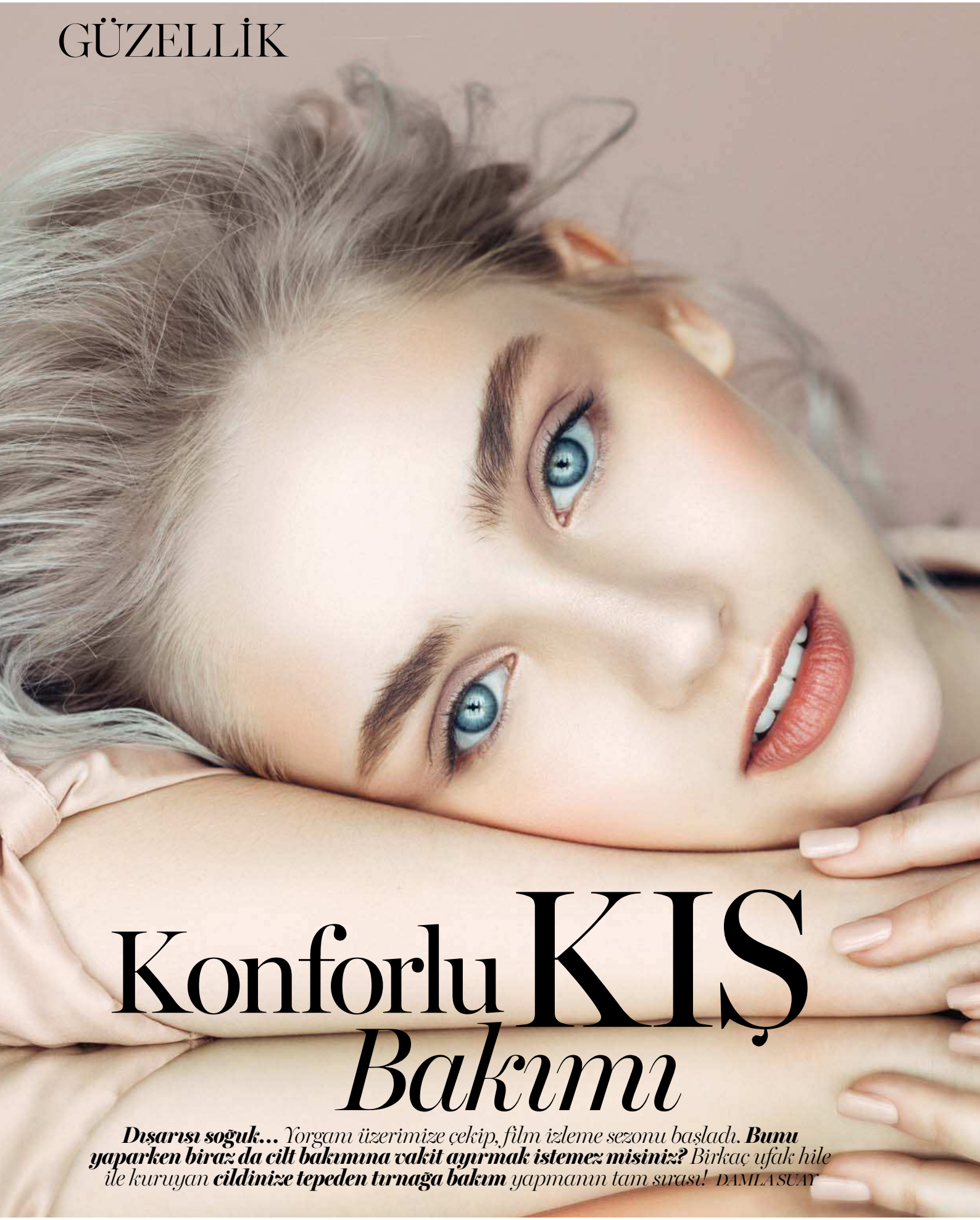
"Cildim çok kuru. O nedenle duş sırasında nemlendirici peeling özelliği olan ürünleri kullanıyorum ya da duştan sonra yağ sürüyorum. Şu anda en sevdiğim yağ; L'Occitane'ın badem yağı. Yapısını çok seviyorum. Bundan önce de Neutrogena'nın susam yağını kullanıyordum, o da çok başarılı bir ürün bence. Dirsek ve dizlerime özellikle dikkat ediyorum."

PARFÜM SEÇİMİ

"Yves Saint Laurent'ın Black Opium'unu kullanıyorum. Özellikle günlük kullanım için tercih ediyorum. Çünkü ancak yoğun parfümler tenimde kalıcı olabiliyor. Sıklıkla kullandığım bir diğer parfüm ise Byredo Gypsy Water." mc

İYİ BİR CİLDE SAHİP OLMAK

"Cilt için beslenme çok önemli. Sık sık elma yiyorum. Cildime çok iyi geldiğini düşünüyorum."



Konforlu KIŞ *Bakımı*

Dışarısı soğuk... *Yorganı üzerimize çekip, film izleme sezonu başladı.* ***Bunu yaparken biraz da cilt bakımına vakit ayırmak istemez misiniz?*** *Birkaç ufak hile ile kuruyan* ***cildinize tepeden tırnağa bakım*** *yapmanın tam sırası!* DAMLA SUAY

1

2

3

GARİP AMA gerçek... Soğuk havayı ne kadar severseniz sevin, aslında bize pek de iyi gelmiyor. Kaloriferler, bacalar, buharlı duşlar cildimiz için yararlı değil. Etrafınızda oluşan dengesiz hava sıcaklıkları, ciltte travmaya yol açabiliyor. Yani aslında, cildinize zarar veren yalnızca ofisinizdeki kalorifer değil. Dışarı çıktığınızda soğuk ve kuru hava ile içerideki kuru ve sıcak hava arasındaki sıcaklık değişimi cildinizi etkiliyor. Ancak bunu engellemek mümkün. Soğuk havaya meydan okumaya ne dersiniz?

MAT VE PUL PUL DÖKÜLEN CİLTLER

Cilttеki pul pul dökülmeler, cildin havaya maruz kalan bölgesinde meydana gelir; örneğin yüzümüzde. Ancak kol ve bacaklarda, giydiğimiz kıyafetlerin sürtünmesi ile de bu dökülmeler oluşabilir. Özellikle diz ve dirsek bölgelerinde bu durum sıkça görülür.
Düzeltmek İçin: **Ölü deri hücrelerinden kurtulmak ve cildin nem kazanabilmesini sağlamak için peeling yapmak kışın oldukça önemlidir. Ufak bir uyarı; peeling yaparken aşırıya kaçmayın. Haftada bir ya da iki defa, dairesel hareketler yaparak, cildinizi tahriş etmeden uygulayabilirsiniz.**
Yapın: **Peeling yaptıktan sonra cildinizi nemlendirin.**

1. ***CAUDALİE,*** Vine Body Butter Vücut Balmı, ₺99
2. ***SHISEIDO,*** Future Solution LX Replenishing Treatment Oil Face and Body Yağ, ₺599
3. ***YVES ROCHER,*** Kadife Vücut Peelingi ₺49,9

4

5

6

KURU VE LEKELİ CİLTLER

Sıcak suyla duş almak ve değişen hava sıcaklıkları cilttеki lipitlerin (nem seviyesini korumaya yardımcı) azalmasına yol açabilir. Kurumaya meyilli ciltler, bu şartlarda omuz, kol, dirsek ve bacak bölgelerinde rahatsızlık verebilecek oranda nemini kaybetmiş hâle gelir.
Düzeltmek İçin: Çok fazla temizlemekten kaçının. Besleyici yağlar ya da gliserin bazlı kremlerle nemlendirin.
Yapın: Alkol bazlı ya da yağlanma oluşturacak ürünler kullanmayın. Bu ürünler cildinizin soyulmasına yol açabilir.

4. ***CETAPHIL,*** Restoraderm Cilt Yenileyici Vücut Nemlendiricisi, 295 ml, ₺92,4
5. ***BIO-OIL,*** PurCelline Oil Cilt Bakım Yağı, 60 ml, ₺36
6. ***NEUTROGENA,*** Hydro Boost Gel Cream, ₺39,9

BAKIMINIZA DESTEK TEDAVİLER

Sizi daha canlı gösterecek bu uygulamalara göz atın.

CİLDİNİZİ CANLANDIRIN
Yüzünüze masaj yaparak kan dolaşımınızı hızlandırabilir ve kas sisteminizi geliştirebilirsiniz. Amaç ise oluşan ya da oluşabilecek kırışıklıklara karşı savaşmak, kuruluğu gidermek ve hafif uygulanan peeling ile ciltteki ölü deriyi atmak. Masaj esnasında uygulayacağınız maske ve serumlar sayesinde tatilden yeni dönmüşsünüz gibi capcanlı bir cilde sahip olabilirsiniz.

VÜCUDUNUZU DENGEDE TUTUN
SPA tedavileri, kaslarınızdaki rahatlamayı sağlayarak, detoks etkisi gösterir. Cilt tipinize uygun SPA tedavisini seçerek vücudunuzun sinir sistemine destek olabilirsiniz.

BAŞTAN AŞAĞI İYİLEŞME
Nemlendirici tedaviler; saç bakımından başlayarak, ayaklarınıza uygulanan peeling ile tüm vücudunuza baştan aşağı bakım sağlıyor. Aloe vera ve gül karışımı ürünler uygulayarak cildinizi tazeleyebilir, yağlar ile de destekleyebilirsiniz. Öz güzelliğinize kavuşmaya hazır olun.

HASSASİYET VE TAHRİŞ

Kuru ve pul pul dökülen cilt; zorlu hava koşullarının sonucunda oluşuyor. Ancak bunun yanı sıra farklı durumlar da söz konusu olabiliyor. Kızarıklık, tahriş olma, yanma ve leke gibi... Bu riskle karşı karşıya olan cilt tipi ise yalnızca hassas olan değil. Düzensiz uygulanan bakımlara cilt her ne kadar alışmış olsa da, kış boyunca daha hassas ve kuru hâle gelir.

Düzeltmek İçin: Koruyucu, parfüm içeren ürünlerden kaçının. Cilt dengesini sağlayan nemlendiriciler konusunda daha seçici davranın.

Yapın: Ciltte tahriş yaratabilecek ürünlerden kaçının ve onun yerine hassas ciltlere özel ürünler tercih edin.

7. ***AVÈNE,*** Cicalfate Repair Cream, 40 ml, ₺49,9
8. ***YVES ROCHER,*** Kırmızı Meyveler Duş Jeli, 400 ml, ₺27,9
9. ***BIODERMA,*** Atoderm SOS Sprey, 200 ml, ₺99,9

ÇATLAMIŞ TOPUKLAR VE ELLER

Kışın daha çok fark edilen bu durumun sebebi yine az nemlendirilen cilt. Kuru ve hassas bölge olan topuklar ve parmak eklemleri, bu durumdan muzdarip olan bölgeler.

Düzeltmek İçin: Ne kadar el ve ayak maskesi yapsanız da nafile. Yoğun nemlendirici balm sürün. Uykudan önce elinize eldiven geçirin, ayaklarınıza da çorap giyin.

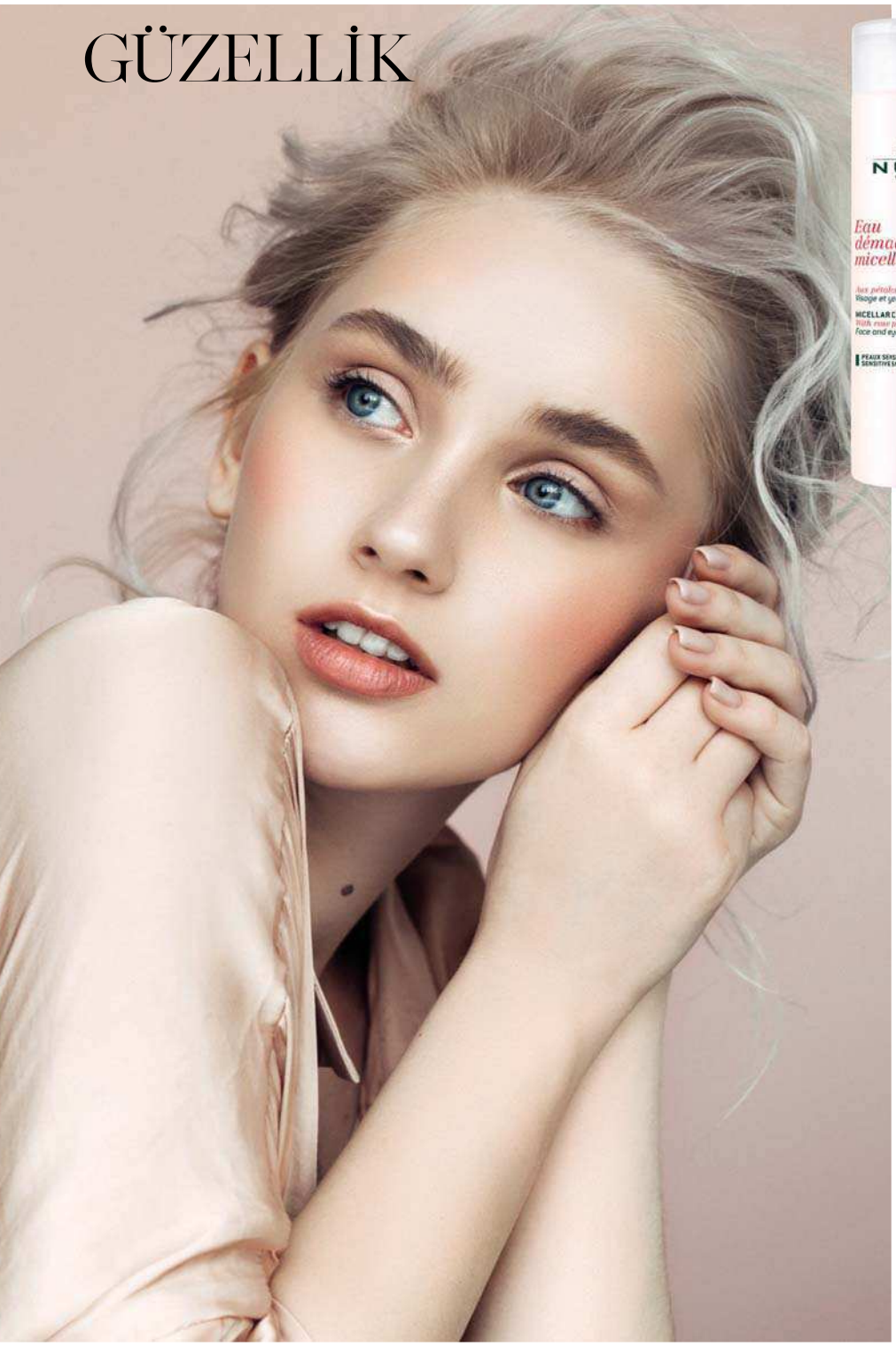
Yapın: Duşta ısıyı azaltın. Ellerinizi sıkça yıkamaktan uzan durun. Alkol içeren el dezenfektanlarını az kullanmaya özen gösterin.

10. ***CAUDALİE,*** Foot Beauty Ayak Kremi, 75 ml, ₺52,5
11. ***NEUTROGENA,*** El ve Tırnak Bakım Kremi, ₺15,9

SAÇ MATEMATİĞİ

Nemli saçlar demek, parlak saçlar demektir.

12. ***URBAN CARE,*** Biotin & Caffeine Dökülme Karşıtı Peeling Şampuan, ₺39,9
13. ***SHISEIDO,*** Intensive Treatment Mask Saç Maskesi, ₺179
14. ***KÉRASTASE,*** Initialiste Advanced Scalp and Hair Concentrate, 60 ml, ₺165



KIŞ TEDAVİSİ

Güneş ışınlarından kaçınarak uygulamanız gereken tedavilerin şimdi tam zamanı! Bu ister leke tedavisi olsun ister lazer tedavisi... Soğuk havaları, bu tedavileri uyguladıktan sonra evde dinlenme bahanesi olarak kullanabilirsiniz.

"YÜZÜMÜ SEVİYORUM"

Vücudunuzun her bir bölgesini şekle soktunuz. Peki, ya boynunuzdan yukarısı? İşte kışın yüzünüze iyi gelecek üç fikir...

CİLT BAKIMI RUTİNİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN

Farklı elementlerin ciltte farklı etkileri olabilir. Temizleyicinizi değiştirmenize gerek yok. Nemlendirici etkisi daha yüksek serumlar ya da nemlendirici kremler kullanabilirsiniz. Daha hafif yoğunluktaki maske ve peeling'leri de tercih edebilirsiniz.

HYALÜRONİK ASİT, LAKTİK ASİT VE SERAMİDLER SİZİN ARKADAŞLARINIZDIR

Hyalüronik asitin nemlendirme etkisi vardır, ciltteki nem oranını sağlar. Laktik asit, cilt dokusunu yeniler. Seramidler ise suyu hapsederek cildinizin kurumasını engeller.

YÜKSEK PH'LI ÜRÜNLERDEN KAÇININ

Yüksek pH'lı ve alkol içeren ürünlerden kaçının. Kokusu yoğun olan ürünler de ileriki zamanlarda cilt üzerinde tahrişe yol açabilir. **mc**

18. *NUXE,* Pétales de Rose Misel Temizleme Suyu, 200 ml, ₺65
19. *INSTITUT ESTHEDERM,* Yoğun Nemsizlik Karşıtı Hyalüronik Asit Serum, 30 ml, ₺399
20. *MURAD,* Pore Extractor Pomegranate Maske, ₺260
21. *DIOR,* Hydra Life Fresh Hydration Sorbet Krem, 50 ml, ₺255

MAKYAJ MATEMATİĞİ

Koyu kış gardırobunuz için ihtiyacınız olan parlak ve sağlıklı dudaklar.

15. *DIOR,* Addict Lip Sugar Dudak Peelingi, ₺152
16. *COSMED,* Besleyici ve Onarıcı Dudak Balmı, ₺31,5
17. *GIVENCHY,* Le Rouge 326 Ruj, ₺155

CooLifting

The Beauty Gun

Kolay, etkili ve hızlı uygulama, 5 dakika da non-invaziv yüz gençleştirme...

CooLifting Nedir ?

CooLifting, düşük ısıda ve yüksek basınç altında yüksek konsantrasyonlu atomize aktifleri, güçlü bir CO2 akışı ile birlikte cilt altına mezoterapisiz olarak gönderen etkili bir anti-aging uygulamasıdır.
CooLifting tedavisi, işlem sonrası ani bir lifting etkisi yaratarak cildi pürüzsüzleştirir, yüzeysel kırışıklıkları ortadan kaldırır ve derin kırışıklıkları azaltır. Cildin daha genç ve güzel görünmesini sağlar.

CooLifting Uygulama Alanları

CooLifting göz çevresi, alın, yanaklar ve dudak çevresi gibi yaşlılık etkilerinin en belirgin olduğu bölgeleri etkin bir şekilde tedavi etmek için tasarlanmıştır. CooLifting' in gözle görülen ilk etkisi cansız, yorgun ve mat görüntüsünden kurtulmuş ışıldayan bir cilt. Uygulama sonunda yüzeysel kırışıklıklar ortadan kaldırırken, derin kırışıklıkların da azalmasında yardımcı olmaktadır. Derinlemesine nemlendirme sağlarken, cildin esnekliğinin artırılmasında etkilidir.

- AMAÇ: Ciltte yenilenme, sıkılaşma.
- NASIL UYGULANIR: Cilde soğuk ve yüksek basınçtaki Co2 püskürtülerek kan dolaşımı hızlandırılır ve damarların genişlemesi sağlanır, püskürtme sırasında cilde verilen Hyaluronik Asit serumlar böylece daha alt katmanlara ulaştırılır.
- SONUÇ: Daha taze, ince çizgileri açılmış, kırışıklıkların derinliği azalmış, neme doymuş bir cilt.
- NE KADAR SÜRER: Sadece 5 dakika.
- SEANS ARALIĞI: Hızlı toparlamak için tek seans, daha etkin iyileşme için 6 seans.

/ coolifting.turkiye
/ elektrokozmetikmedikal
/ elektrokozmetikmedikal

www.cooliftingturkiye.com

elektro kozmetik medikal

Thierry Mugler'in 1997 İlkbahar - Yaz Haute Couture tasarımı, kampanya çekimi.

İLHAM KAYNAĞI

VAHŞİ DOĞA

THIERRY MUGLER, moda dünyasında 80'lerden beri güçlü bir duruş sergiliyor. Bu kış, yeni parfümü Aura da tıpkı diğer Mugler parfümleri ve koleksiyonları gibi eşsiz. Zümrüt yeşili şişesinden notalarına kadar alışılmadık bir parfümle karşı karşıyayız. Aura, şehvetli ve hayvansı dürtülerden ilhamını alıyor ve kadınlara dişi bir koku sunuyor. Parfümün kalbinde, Çin'de dengeyi sağlamak amacıyla kullanılan bitkilerden ravent yaprakları ve taze portakal çiçeği yer alıyor. Ardından buna, odunsu notalar eşlik ediyor. Doğadan gelen ya da doğala en yakın ürünleri kullanmak ve tercih etmek artık herkesin olmazsa olmazı hâline geldi. Yeşile karşı olan hasretimizi biraz da olsa bu ürünlerle gideriyoruz. **mc**

1. *LIGNE ST. BARTH,* Avocado Oil Vücut ve Saç Bakım Yağı, ₺313
2. *YVES ROCHER,* Hindistan Cevizi El Kremi, ₺16,9 **3. *KATVOND,*** Bukowski Ink Liner Eyeliner, ₺115 **4. *BULGARI,*** Eau Parfumée Au Thé Vert Ede 150 ml, ₺623 **5. *PHYSICIANS FORMULA,*** Murumuru Butter Bronzer, ₺95 **6. *DIOR,*** 5 Couleurs Precious Rocks 347 Emerald Far Paleti, ₺259 **7. *MUGLER,*** Aura Mugler Eau de Parfum, 1258 **8. *KIKO,*** Arctic Holiday Tree Make Up Blender, ₺29,95 **9. *NUXE,*** Huile Prodigieuse Saç ve Cilt için Kuru Yağ 100 ml, ₺119 **10. *CAUDALİE,*** Instant Detox Mask 75 ml, ₺119 **11. *OGX,*** Quenching + Coconut Curls Frizz-Defying Moisture Mousse Köpük, 88 **12. *MURAD,*** Retinol Youth Renewal Eye Serum, ₺550 **13. *CREED,*** Silver Mountain Water 100 ml, ₺1152 **14. *URBAN CARE,*** Tea Tree & Lemon Arındırıcı Peeling Şampuan, ₺39,9 **15. *SHISEIDO,*** Inkstroke Eyeliner Suya Dayanıklı Jel Eyeliner, ₺159 **16. *KRYOLAN,*** Brilliant Color Lime Göz Farı, ₺90 **17. *MAKE UP FOR EVER,*** Smoky Lash Maskara, ₺120 **18. *CHANEL,*** Le Vernis 536 Oje, ₺125

MERZ AESTHETICS

RADIESSE®
The Lifting Filler

1

✓ Çok yönlü dolgu

Orta ve derin çizgilerin güvenli, etkili ve kolay bir şekilde azaltılması

2

✓ Hacimle germe etkisi

Kollajen tarafından gerçekleştirilen hacim artışı ile germe ve biçimlendirme

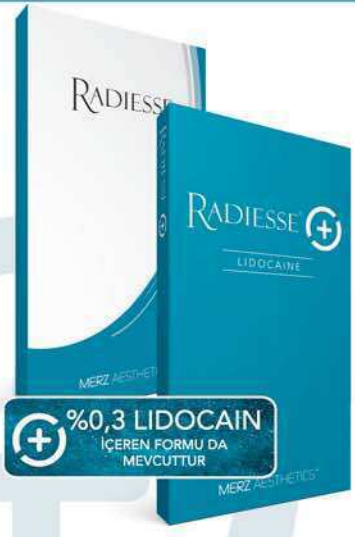
3

✓ Cilt gençleştirme

Uzun dönemli cilt kalitesi iyileştirmesi

Germe & Kontur Etkisi

Dolgudan daha fazlası...



Doğal sonuçlar ve daha genç bir görünüm için

- Etkin kırışıklık giderme
- Yüz germe ve şekillendirme

RADIESSE®
The Lifting Filler

ATT®
MEDİKAL - ESTETİK - KOZMETİK

www.radiesse.com.tr | 444 06 25 | www.att.com.tr

radiesseturkiye merzaestheticsturkiye

CE FDA

Uzun KUYRUKLAR

Sezonun öne çıkan saç trendlerinden biri de atkuyruğu. Bu modeli ufak bir dokunuşla günlük hayattan çıkarabilir; geceye ayak uydurabilirsiniz.

İYİ BAKIN

Sağlıklı saçlar için bakım yapmak çok önemli.

PANTENE, 3, Minute Miracle Onarıcı ve Koruyucu Bakım Kremi, ₺12,9

SACHAJUAN, Intensive Hair Oil 50 ml, ₺155,5

TORY BURCH

OSCAR DE LA RENTA

MILK SHAKE, Life Styling Texturizing Paste Sabitleyici Wax 50 ml, 248

URBAN CARE, Lock N Roll Heat Spray, ₺24,9

PHYTO, Phytomillesime Şampuan Öncesi Renk Sabitleyici, ₺125

DELPOZO

YVES ROCHER, Parlatıcı Saç Güzellik İksiri, ₺29,9

BATISTE, Dry Shampoo XXL Volume Kuru Şampuan, ₺40,5

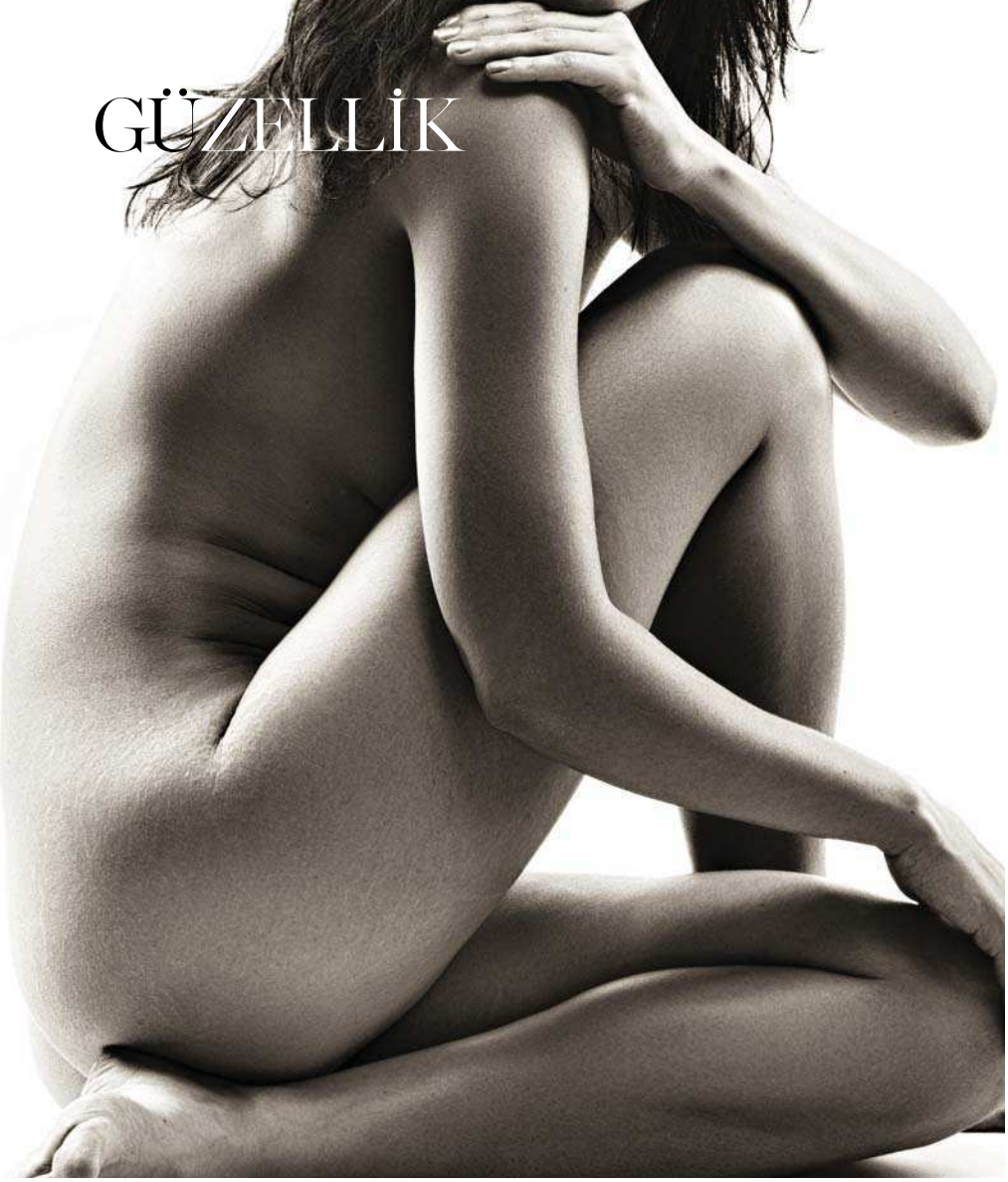
TONI& GUY, Yeniden Yapılandırıcı Maske, ₺55,9

KÜÇÜK DOKUNUŞLAR İLE YAŞINIZIN İYİSİ OLUN

UYGULANMASI KOLAY, HIZLI VE ACISIZ DERMAL DOLGU SAYESİNDE DOĞAL BİR GÖRÜNÜME SAHİP OLMAK MÜMKÜN… DOKTOR ALEV EKEN KÜÇÜK DOKUNUŞLARLA GELEN KOLAY ÇÖZÜMLERİ ANLATIYOR.

Yaşlanma 20'lerde, ilk kırışıkların aynaya yansıması 30'lu yaşlarda başlıyor. Aslında yüzün hatta bakışlarımızın değişmesi kemikle ilgili. Kemiklerdeki volüm kaybı; cildin sarkmasına, gözlerin aşağı doğru kaymasına, yüzün çökmesine, göz kapağının sarkmasına neden oluyor. Kadınlar ise sadece fiziksel olarak değil, ruhsal olarak da iyi hissetmek için estetik yaptırıyor. Allergan'ın eylül 2017 tarihinde sekiz farklı fokus grup üzerinden yaptığı araştırmaya göre; kadınlar 'küçük bir dokunuş' uygulamaları konusunda, daha önce dolgu deneyimi olsun ya da olmasın, yaklaşımları ve algıları değişmiyor. 25-55 yaş arasında bulunan kadınlar derma dolgular konusunda; uygulanması kolay, hızlı ve acısız olmasını olumlu olarak yorumluyor. Ayrıca dermal dolgu deneyimi olan kadınlarda yeniden yaptırma eğiliminin daha yüksek olduğu görülüyor. Sürekli kalıcı olmadığı için geri döndürülebilir, belirgin derecede kırışıklığı azaltması ve doğal bir görünüm sahip olmak ise 'küçük bir dokunuş' ile yapılan uygulamaların en önemli kriterleri arasında. Tek endişe ise güvenilirlik… "Eskiden 'Yaş 35, yolun yarısı' derlerdi, şimdi 65 yaşında çalışıyor ve sosyal hayata devam ediyoruz. Herkes yaşının en iyisi görünmek istiyor. Kimse 'Yorgun musun? Uyuyamadın mı?' sorularını duymak istemiyor. Çünkü insanlar artık güzel yaş almak istiyor. Türk kadınları da sosyal duruşlarını sağlamlaştırmak için estetik uygulamalara başvuruyor. Medikal estetik uygulama yaptıran kadınlar, uygulamadan sonra kendilerine eskisinden daha fazla güvendiklerini söylüyor" diyor Doktor Alev Eken ve ekliyor "Yüz gençleştirme metotları, eskiden sadece çizgi ve kaz ayaklarını düzeltmek için kullanılıyordu. Bugün ise dermal dolgularla yüze şekil vermek ve yüzün hatlarını netleştirmek mümkün. Dermal dolgular, çizgi ve kırışıklıkları azaltırken, dudakları güçlendiriyor; yanaklar, elmacık kemikleri ve çeneye kaybettiği hacmi geri kazandırabiliyor. Cerrahi müdahaleyi çok daha ileri yaşlara erteleyerek; çekici ve yaşının en iyisi görünüme ulaşmamıza yardımcı oluyor. Hiçbir konuda aceleci davranmayın. Bir anda kocaman dudaklara sahip olmak yerine 'küçük dokunuşlar' yaptırın. Size özel bir elbise nasıl provalarla hazırlanıyorsa, size özel uygulamalar da zamana yayarak sağlanabilir. Dolgu gibi işlemler yaptırmaya başlamadan önce şunu iyi bilmelisiniz; amacınız sıfır kırışıklık değil, daha dinlenmiş, daha taze bir görünüm. Eğer minik detaylara takarsınız bütünü kaçırırsınız."

Dr. Alev Eken



GÜZELLİK REHBERİ

AKISIZ GÜZELLİK

Yaza hazırlık şimdiden başladı. ***Pürüzsüz bir cilde kavuşmak için*** *epilasyon çeşitleri yardımımıza koşuyor.* ***Ten renginiz ne kadar koyu olursa olsun****, artık bunun da bir çözümü var.*

Genel olarak lazer epilasyon nedir?
ESTENSE KLİNİK NİŞANTAŞI'NIN KURUCUSU TÜRKAN SEZER: Lazer epilasyon istenmeyen kılların yok edilmesinde kullanılan en son teknolojik gelişmedir. Kılları yok eden en etkili sistemdir. Yüzyıllardır istenmeyen kıllardan kurtulmak için birçok yöntem geliştirilmiş olup hiçbirinin kökten yok etmediği görülmüş.

En yeni lazer epilasyon tekniği ya da uygulaması nedir?
Elos Plus Diode Lazer epilasyon yöntemi her renk ciltte ve en içteki tüylerde bile etkili. Genelde Türk insanı, açık tenli, siyah kıl yapısına sahip. Elos Plus Diode Lazer; kıl köküne ulaşarak kalıcı ve etkili sonuç alınmasını sağlıyor. Dinamik soğutma sistemi sayesinde acı hissi yok denecek kadar az. Kalıcı pürüzsüzlük yaratıyor ve çok daha gelişmiş bir soğutucu mekanizma sayesinde, tamamen acısız ve konforlu bir tedavi olanağı sunuyor.

Peki, bu sistem her ten renginde uygulanabiliyor mu?
Yeni nesil teknoloji ile en koyu tenlerde bile mükemmel sonuç almak mümkün. Yaz aylarında bronz teninizle bile lazer epilasyon yaptırabiliyorsunuz. Bu da tüm sene boyunca ten renginiz ne olursa olsun uygulanabilen tek lazer sistemi olduğu anlamına geliyor.

Uygulama aşamaları neler?
Uygulama öncesi cilde soğutucu jel sürülüyor. Cihaz başlığı cilde temas ederek masaj yaparmış gibi uygulanıyor. Genel olarak acı ve yanma hissi yaşanmasa da kıl köklerinin çok yoğun olduğu ve kemikli bölgelerde hissediliyor. Etkisi ilk iki seanstan itibaren görülse de tam anlamıyla altı ila sekiz seansta sonuç veriyor.

Lazer epilasyona başlamak için en doğru zaman nedir sizce?
Elos Plus Diode Lazer epilasyonu, her mevsim uygulanabilen bir teknik. Bronz ciltlere de uygulanabildiği için bronzluğunuzun geçmesini beklemeden de yaptırılabiliyor. Koyu ciltlere, sarı veya kızıl tüylere sahip olanlara da uygulanabiliyor.

Lazer epilasyon tamamlandıktan sonra, tüyler hangi yöntemle alınmalıdır?
Epilasyon sonrası çıkan tüyler, yeni epilasyon seansı için kısaltılır. Bu yöntem için genellikle tıraş tercih edilir. Epilasyondan sonra kılların ağda gibi yöntemlerle kökten alınmaması gerekir. Epilasyon yüzde yüz kıllardan kurtulma yöntemi değildir. Seanslar tamamlandıktan sonra henüz büyüme fazında olmayan kıllar yeniden çıkabilir. Bu nedenle yeniden uygulama yapmak gerekebilir.

Hamilelikte lazer epilasyon uygulanır mı?
Hamilelik döneminde lazer epilasyon uygulamanın güvenli olduğuna dair klinik olarak çalışmalar bulunmuyor. Fetüse olan etkisi tam olarak bilinmediği için lazer epilasyon uygulaması yapılmıyor, ancak emzirme döneminde yapılabilir. mc

DAHA SIKI BACAKLAR

"SATEN VÜCUT GERME"

Kadın vücudunun erkek vücuduna göre daha esnek yapıda olması nedeniyle kas yoğunluğu daha azdır. Kas yoğunluğunun az olması ise beraberinde yağ tutumunu getirir. Bu nedenle cilt sarkmaları erkeklere oranla daha çabuk ve kolay başlamaktadır. En kolay yağ tutan ve kas artışının en zor olduğu bölge ise iç bacak ve basenimizdir.

Spor yapmak ve dengeli beslenmek uzun yıllar formda kalmanın en etkili yöntemi olsa da vakit yetersizliği ya da günün sonunda enerjik hissedememek gibi nedenlerle birçok kadın daha az vakit ve efor harcayarak formda kalmanın yollarını arıyor. Çare bulmakta en çok zorlanılan konuların başında ise sıkılaşma geliyor.

Çeşitli bölgesel incelme ve zayıflama yöntemleri ile yağlarımızdan kurtulsak dahi cildi sıkılaştırıp toparlamadan istediğimiz estetik görünüme kavuşamıyoruz. Bu anlamda Amerika ve Avrupa'da birçok ödülü bulunan ve FDA (Amerikan Sağlık Örgütü) onayına sahip bir teknoloji sayesinde sıkılaşmaya yeni bir boyut kazandırıyoruz. "Saten Vücut Germe" fokuslu radyofrekans ve ultrason enerjisini aynı anda kişiye iletebilen tek uygulama olma özelliği taşıyor. Ultrasonun mekanik enerjisi ile yağ kümelerinin birbirinden ayrılmasını ve fokuslanabilen radyofrekans enerjisi ile de 2,5 cm derinliğe kadar tüm katmanlarda cildin sıkılaşmasını sağlıyor. Yağ dokusunu düzenlerken cildin kalitesini de gözle görülür şekilde arttıran bu işlem haftada 1 defa toplam 4 seans olacak şekilde uygulanıyor. "Saten Vücut Germe" ile cildinizi sıkılaştırırken selülitli görünümden de kurtuluyorsunuz.

Uygulama başlığının kullanım kolaylığı sayesinde girilmesi en zor bölgelerde dahi rahatlıkla uygulanabiliyor. Kişi işlem esnasında veya sonrasında herhangi bir ağrı acı duymuyor. İlk seans itibariyle toparlanma başlıyor ve devam eden seanslarla da iyilik hali giderek artıyor. Karın ve bel çevresi, sırt, kollar ve hatta alt bacaklara dahi güvenle uygulanabilen bu işlem sayesinde saten gibi pürüzsüz ve canlı bir cilt görünümü elde edildiğinden uygulamaya "Saten Vücut Germe" deniliyor.

Bir dermatoloji uzmanı olarak birçok teknoloji arasından bu sistemi tercih etmemin nedeni ise cildi yormadan aynı anda incelme ve sıkılaşma sağlıyor olması. Cilde kısa ya da uzun vadede zarar vermediği gibi maksimum kolojen artışı sayesinde cildin kalitesini gözle görülür şekilde arttırıyor.

Uzm Dr. Sibel Tuğcugil
www.sibeltugcugil.com

Büyüleyici Bakışlar

Christian Louboutin Beauté, Les Yeux Noirs Koleksiyonu'nu hayata geçirirken en beğendiği güzellik ikonlarından, Kraliçe Nefertiti'nin gözlerinden esinleniyor. Les Yeux Noirs ile gözlerde yoğun bir görünüm yaratmayı amaçlayan Christian Louboutin'e göre göz makyajı, bir süs olmaktan öte, kişiye karakterinin belli özelliklerini vurgulama imkânı veren bir yöntem.

Eye Oeil Velours, Kadifemsi Göz Kalemi, ₺165

Kusursuz KAPATICI

Nars, Cosmetics ödüllü kapatıcısı Radiant Creamy Concealer ailesine katılan altı yeni rengi sunuyor. Işığı yansıtma teknolosiyle yumuşak bir formüle sahip olan Radiant Creamy Concealer kusurları anında kapatıyor, ince çizgileri ve yorgunluk izlerini azaltıyor. Uzun süre dayanıklı doğal ve aydınlık...

Radiant Creamy Concealer, ₺130

GÜZELLİK RAPORU

MAKYAJ, SAÇ VE CİLT BAKIMINDA EN YENİLER. *DAMLA SUAY*

Sedef Gibi Parlak

Dermoskin, yeni BB kremi için konsept tasarımcı Sedef Çalarkan ile iş birliği yapıyor. Dermoskin BB Krem; SPF50 koruma ile cildin kısa sürede doğal ışıltısına kavuşmasını sağlıyor.

BB Krem, ₺59,5

PIRIL PIRIL CİLT

GÜLSHA, ISPARTA'DAKİ GÜL BAHÇELERİNDEN ELLE TOPLANAN ROSA DAMASCENA GÜLLERİNİN ÖZLERİYLE TAZELİYOR VE YENİLİYOR. SAKİNLEŞTİRİCİ TAM GÜL MİSEL SUYU, CİLDİN NEMİNİ YOK ETMEDEN TEK ADIMDA TEMİZLİYOR.

Sakinleştirici Tam Gül Misel Suyu, 200 ml, ₺54

CİLDE DESTEK

YÜZ DERİSİNDEKİ SARKMAYI ÖNLEYEREK GERME ETKİSİ YAPAN, KIRIŞIKLIKLARIN BOYUT VE DERİNLİKLERİNİ AZALTAN LA GRANDE CRÈME, FOUR SEASONS HOTEL BOSPHORUS THE SPA'NIN HİZMETİYLE BULUŞUYOR.

La Grande Crème, 599€

MARAKEŞ'TEN GELEN

Jul et Mad'ın baş döndürücü güzellikteki en yeni kokusu Secrets du Paradis Rouge duyuları harekete geçiren portakal çiçeği, odunsu paçuli ve vanilyayı tatlılaştırıyor. Portakal ve amberle ışık saçan dansı ve hepsinin birlikteliği zengin bir koku deneyimi yaşatıyor. Jul et Mad Secrets du Paradis Rouge; Harvey Nichols mağazalarında yerini alıyor.

Secrets du Paradis Rouge, ₺840

DAİMA YANINIZDA

L'Occitane, çizgilerle dünyanın en iyi hikâyelerini tasarlayan Rifle Paper Co. ile bir araya geliyor. Bu kutunun içerisinde; Shea Rifle Co. 30 ml Klasik El Kremi, Shea Rifle Co. Ultra Rich Vücut Kremi 50 ml, Shea Rifle Co. Rich Vücut Peelingi 50 ml ve dört adet Shea Rifle Co. Kartpostal yer alıyor.

Shea Rifle Co. Tin Box, ₺89

Arı Kovanı Etkisi

L'Elixir des Glaciers; geleneksel ile modernizmi buluşturduğu Essence of Bees Koleksiyonu'nda üç farklı ürün yer alıyor; Cure Majestueuse, Masque Majestueux ve Sérum Majestueux Vos Yeux. Arı kovanlarından elde edilen hammaddeleri ile yaşlanmaya etkin çözüm sunuyor.

Cure Majestueuse Votre Visage, 15 ml, ₺1.460; Masque Majestueux Votre Visage, 50 ml, ₺1.740; Sérum Majestueux Vos Yeux, 15 ml, ₺1.550

DOĞU İLE BATI BİRLEŞİMİ

Maison Francis Kurkdjian Oud Serisi; gül, paçuli, menekşe ve vanilya ile bir araya gelerek Doğu ile Batı'nın ahenkli birleşimini sunuyor. OUD Silk Mood Eau de Parfum; Bulgar gülü ve Calabre bergamut ile çiçeksi bir harmoni yakalıyor.

Oud Silk Mood EDP, 70 ml, ₺1.090

30'LU VE 40'LI YAŞLARDA AMELİYATSIZ GÜZELLİK

30'LU VE 40'LI YAŞLARDA AMELİYATSIZ GÜZELLİKLE İLGİLİ SON TEKNOLOJİ YENİLİKLERİ ÜNLÜ ESTETİK CERRAH DOÇ. DR. HALDUN KAMBUROĞLU'NA SİZLER İÇİN SORDUK

YÜZ YAŞLANMASI NASIL GERÇEKLEŞİR?

Yorgunluk, uykusuzluk, aşırı çalışma, stres, sağlıksız beslenme, hormonlu gıdaların tüketimi, alkol ve sigara, güneş ışınlarının olumsuz etkileri ve çeşitli genetik faktörlere bağlı olarak insan vücudunun koruyucusu ve estetik açıdan önemli bir unsuru olan cildin yapısında zaman içerisinde çeşitli istenmeyen değişiklikler oluşur. Bu olumsuz etmenlerden kaçınmak, daha sağlıklı ve daha güzel bir cilt için ilk adımdır. Ancak yine de zamanın cildimizin ve güzelliğimizin aleyhine çalışmaktadır.

Yüz yaşlanması, genellikle ilk olarak göz çevresi ve alın bölgesinde, özellikle alttaki kasların hareketlerine bağlı deri kırışıklıkları olarak kendini gösterir. Göz çevresi ile ağız kenarı arasında kalan yüzün orta bölgesinde daha ziyade hacim kayıpları görülür. Bu bölgedeki hacim kayıpları, yağ ve bağ dokusu ile birlikte çok ilerleyen yaşlarda kemik kayıpları olarak da kendini gösterir. Ağız kenarının aşağısında ise, çene bölgesine doğru sarkmalar temel yaşlanma mekanizmalarıdır. Her üç yaşlanma mekanizması da yüzün üç bölgesinde olmakla beraber, ağırlıklı olarak görüldükleri yerler bunlardır. Bu üç bölge için hem ameliyatsız hem de ameliyatlı tedavi seçenekleri mevcuttur. 30-40'lı yaşlarda ameliyatsız tedavi yöntemleri, 50-60'lı yaşlarda ise ameliyatlı tedavi yöntemleri daha sık tercih edilmektedir. 30'lu ve 40'lı yaşlarda ameliyatsız güzellik denince şüphesiz ki akla ilk gelen uygulamala, botulinum toksin uygulamaları ve hyaluronik asit dolgularıdır. Özellikle göz çevresi ve alın bölgesine toksin uygulamaları, orta yüz bölgesine ise dolgu uygulamaları daha uygun olmaktadır. Ancak alt yüz bölgesindeki deri ve deri altı gevşeklikler için bu uygulamalardan ziyade, daha ileri teknoloji bazı cihazlardan faydalanmak gerekir. Yaşlanma belirtileri ile mücadelede hem deriyi hem de deri altı bağ dokularını sıkılaştırıp tedavi eden altın iğneli radyofrekans (ScarLet S) uygulamaları günümüzde en etkili ameliyatsız yüz gençleştirme yöntemlerinin başında gelmektedir.

SCARLET S ALTIN İĞNELİ RADYOFREKANS NEDİR? NASIL UYGULANIR?

Radyofrekans teknolojisi yüzde estetik amaçlı kullanılmasından çok önce biz plastik cerrahlar ve KBB doktorları tarafından, büyük burun etlerinin küçültülmesi amacı ile yıllardır kullanılmaktadır. Radyofrekans enerjisini bir dokuya kontrollü olarak verdiğinizde dokunun cevabı daha küçük bir alana toplanma, yani sıkılaşma şeklindedir. Uygulamada kullanılan cihazın başlığı içerisinde bulunan 25 adet altın kaplama mikro iğne ile 0,5 mm'den 3,5 mm Radyofrekans teknolojisi yüzde estetik amaçlı kullanılmasından çok önce biz plastik cerrahlar ve KBB doktorları tarafından, büyük burun etlerinin küçültülmesi amacı ile yıllardır kullanılmaktadır. Radyofrekans enerjisini bir dokuya kontrollü olarak verdiğinizde dokunun cevabı daha küçük bir alana toplanma, yani sıkılaşma şeklindedir. Uygulamada kullanılan cihazın başlığı içerisinde bulunan 25 adet altın kaplama mikro iğne ile 0,5 mm'den 3,5 mm derinliğe kadar atış yapılabilmektedir. Bu sayede, radyofrekans enerjisini hastanın cilt yüzeyinden cildin alt kısımlarına kadar iletmek mümkündür.

SCARLET S ALTIN İĞNELİ RADYOFREKANS NERELERE UYGULANIR?

ScarLet S teknolojisinin en temel kullanım alanı, elastikiyet kaybı nedeni ile gevşemiş dokuların sıkılaştırılması ve daha genç, dinamik bir hale getirilmesi, cilt rejüvenasyonu olarak ve ince kırışıklıkların tedavisidir. Ayrıca çeşitli sivilce sorunlarına bağlı olarak ortaya çıkan düzensiz görünüm ve izlerin tedavisi, ciltte oluşan çeşitli skar, yara ve ameliyat izlerinin iyileştirilmesi, stria olarak adlandırılan cilt çatlaklarının koyu renk görünümlerinin azaltılması ve sıkılaştırılması için de kullanılabilmektedir.

TEDAVİ SIRASINDA ACI HİSSEDİLİR Mİ?

ScarLet S uygulaması, hastanın minimum düzeyde ağrı hissetmesine olanak tanır ve genel anlamda konforlu bir tedavi yöntemidir. Hissedilen ağrı daha önce botoks yaptırdı iseniz kıyaslayabilmeniz açısından ondan daha azdır. Uygulamadan yarım saat önce, cilde güçlü anestetik kremler sürülerek hasta, tedaviye hazırlanmaktadır.

SCARLET S UYGULAMASINI BAŞKA HANGİ YÖNTEMLER İLE KOMBİNE ETMEK FAYDALIDIR?

Altın iğneli radyofrekans uygulamasının en iyi kombine edileceği uygulama, PRP uygulamasıdır. PRP kendi kanınızdan hazırlanan, trombositten zengin plazmadır. PRP ile ciltte canlanma ve nem artışı sağlanır. Ayrıca ince kırışıklıkların ve cilt tonu farklılıklarının tedavisinde de fayda sağlanmış olur. Bu uygulama kendi kanınızın özel bir kit içinde ayrıştırılması ile yapılmaktadır. Bu noktada kullanılan kitin kalitesi çok büyük önem taşır. Kliniğimizde bu alanda en iyi markaların FDA onaylı PRP kitleri kullanılmaktadır. Ancak PRP uygulamasını yapabilmemiz için trombosit seviyenizi bilmemiz gerekmektedir. Trombositlerin normal değeri 150-450 bin arasındadır. 250 bin altı rakamlarda PRP, beklenen faydayı göstermemektedir. Boşuna işlem yaptırıp ücret ödememeleri için tüm hastalarımızdan işlem öncesi kan sayımı istenmektedir.

DOÇ. DR. HALDUN KAMBUROĞLU HAKKINDA

Doç. Dr. Haldun Kamburoğlu, tıp eğitimini Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesinde tamamladıktan sonra, 2009 yılında aynı üniversitenin Estetik ve Plastik Cerrahi Ana Bilim Dalından uzmanlığını aldı. Uzmanlık eğitimi sırasında, Yale Üniversitesi (ABD) Estetik ve Plastik Cerrahi Kliniğinde rotasyon yaptı. 2009 yılının sonunda Avrupa Estetik ve Plastik Cerrahi Birliği (EBOPRAS) uzmanı oldu.

2013 yılında ayrıca Ağız, Yüz ve Çene Cerrahisi Ana Dal Uzmanlığı aldı. Doç. Dr. Kamburoğlu 2015 yılında Belçika'daki Coupure Centrum ve EMC2 kliniklerinde Yüz Estetiği, Meme Estetiği ve Vücut Kontur Estetiği üzerine Estetik Cerrahi Üst İhtisası yaptı. Aynı yıl içerisinde Almanya Stuttgart Marien Hospital'da Burun Estetiği üzerine ikinci bir üst ihtisas daha yaptı.

Bu süre zarfında Avrupa ve Amerika Birleşik Devletlerinden dünyaca ünlü cerrahlar ile beraber çalıştı. Kendisi Avrupa Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Birliği tarafından 2015 Avrupa Genç Plastik Cerrahlar bursuna layık görüldü. 2015 yılında doçent oldu ve aynı yıl, 2012 yılında başlamış olduğu Estetik Cerrahi doktora programının yeterliliğini tamamladı.

2014-2016 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Estetik Cerrahi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdür Yardımcılığı görevini yürüttü. Ocak 2016'da Hacettepe Üniversitesinden ayrılıp kendi özel muayenehanesini açtı.

ScarLet S + PRP kombinasyonu, aynı zamanda dermaroller veya dermapen uygulaması ve PRP kombinasyonu özelliği taşıdığından ScarLet S ve PRP kombinasyonu ile tedavinizi gerçekleştirdiğinizde, diğer uygulamalara da gerek kalmaz.

SCARLET S ALTIN İĞNELİ RADYOFREKANS MI FRAKSYONEL LAZER Mİ YOKSA FOKUSLU ULTRASON MU?

Cilt sıkılaştırma amacı ile lazer teknolojileri yıllardır kullanılmaktadır. Fraksiyonel lazerler ile ciltte bir miktar sıkılaşma elde etmek mümkündür. Ancak fraksiyonel lazerlerin dezavantajları, dermis altı derin dokulara atış yapamamaları, dolayısıyla cilt altı dokularda sıkılaşma sağlayamamalarıdır. Ayrıca ciltte renk koyulaşması ya da açılması (hipopigmentasyon / hiperpigmentasyon) gibi yan etkileri de mevcuttur. Fokuslu ultrason teknolojisi ise lazer teknolojilerine göre nispeten daha yeni bir teknolojidir. Lazer teknolojilerine üstünlüğü, cilt altı dokulara da etki edebilmesidir. Ancak bu teknolojinin en önemli riskleri, yağ dokusunu da istenmeyen şekilde eritme ve sinir arazı oluşturma riskidir. Bu yan etkiler, araştırmacıları aynı ve hatta daha iyi bir etki ortaya çıkartacak ancak bu risklerin görülmediği bir teknoloji geliştirmeye itmiştir. Altın iğneli radyofrekans teknolojisi bu noktada mükemmel bir çözüm sunar. Literatürdeki uzun dönem sonuçlar ile kendini kanıtlanmıştır.

CİLT GENÇLEŞTİRME İÇİN BU GÜZEL ÖNERİLERİNİZİN DIŞINDA CİLT BAKIMI İLE İLGİLİ ÖNERİLERİNİZ NELERDİR?

Canlı ve sağlıklı bir cildin kişiye daha bakımlı ve doğal bir görünüm sağladığı aşikardır. Cildiniz için her daim üst düzey profesyonel cilt bakım markalarını tercih etmenizi öneririm. Cilt bakımınızdan daha etkin, optimum sonuçlar almak için bu konuda profesyonel yardım almanız daha doğru olacaktır. Günümüzde ileri teknoloji kullanan cilt bakımları, anti-aging terapilerle neredeyse iç içe geçmiş hâldedir. Bu teknolojiler arasında memnuniyet oranları ve başarılı sonuçları ile HydraFacial MD sistemi öne çıkmaktadır. Sıvı-dermabrazyon (hydradermabrasion) olarak adlandırılan bu yöntem ile hastanın cildinin derinlemesine temizlenmesi, soyulması (peeling), nemlendirilmesi, beslenmesi ve cilt tamamen yenilenerek antioksidan bakımlar yapılması mümkün olmaktadır. Bu sayede cilde daha genç, parlak ve canlı bir görünüm kazandırılır. Ayrıca bu sistem, ciltte önemli bir sorun olarak karşımıza çıkan siyah noktalara karşı da etkilidir.

HYDRAFACIAL MD SİSTEMİ İL CİLT BAKIMI, YENİLEME VE GENÇLEŞTİRME NASIL YAPILIR?

HydraFacial sistemi ile cilt yenileme uygulamasında, cildin temizlenme yöntemlerinden birisi, özel solüsyonlarla desteklenmiş bölgesel vakum sistemidir. Uygulama ile ciltte bir vortex (bölgesel girdapçık) etkisi yaratılmakta ve ciltte oluşmuş siyah noktaların, sebumların ve yağ birikintilerinin ciltten atılmaları sağlanmaktadır. Cildin yenilenmesini sağlamak amacı ile Active-4™ solüsyon kullanılarak cilt ölü hücrelerden arındırılır. Sonra GlySal™ Serum (glikolik ve salisilik asit karışımı) solüsyonları ile kabuklanma yapmayan peeling uygulaması yapılır. Takibinde Beta-HD™ solüsyonu ile tıkalı gözenekler temizlenir. HydraFacial'a özel olarak geliştirilen başlıklar vasıtası ile ciltte mikrodermabrazyon (mikro cilt soyma / arındırma) işlemi de aynı zamanda gerçekleştirilebilmektedir. Uygulama sırasında, ciltte oluşmuş ince kırışıklıklara yönelik özel serumlarla cilt desteklenmektedir. HydraFacial bakımı sırasında cildin nemlendirilmesi ve beslenmesi ise yine bazı özel peptitler ve hyaluronic asit içeren serumlar ile yapılır. Ayrıca cilt tonunun dengelenmesi için yine sistemin kendi özel serumları mevcuttur. Uygulama esnasında uygun cilt tiplerinde lenf drenaj terapisi de yapılabilmektedir. Bu uygulama ile cildinizin kan akımı arttırılır ve bu sayede toksinlerin temizlenmesine yardımcı olunur.

Uygulamanın son aşaması; rejüvenasyonu (cilt gençleşmesi) en üst düzeye çıkarmak, cildi yatıştırmak ve bakımla sağlanan etkiyi optimize etmek için yapılan led ışık tedavisidir. Ciltte bulunan foto-reseptörler özel kırmızı (ve bazı hastalarda mavi) ledler ile uyarılarak bu sonuç elde edilir.

HYDRAFACIAL SİSTEMİ İLE CİLT YENİLEME VE GENÇLEŞTİRME UYGULAMASI KAÇ SEANSSÜRER?

HydraFacial MD sistemi ile gerçekleştirilen uygulamanın sıklığı, en iyi sonuçların alınabilmesi için, haftada bir seans olmak üzere cilt tipine göre toplam 4 ile 6 seans arasında değişmektedir. Bir seansın süresi uygulama yapılan alanın özelliklerine göre değişiklik göstermekle beraber ortalama olarak 45 dakika kadar sürmektedir.

PEKİ BU SİSTEM İLE CİLT YENİLEME VE GENÇLEŞTİRME HANGİ CİLT TİPLERİ İÇİN UYGUNDUR?

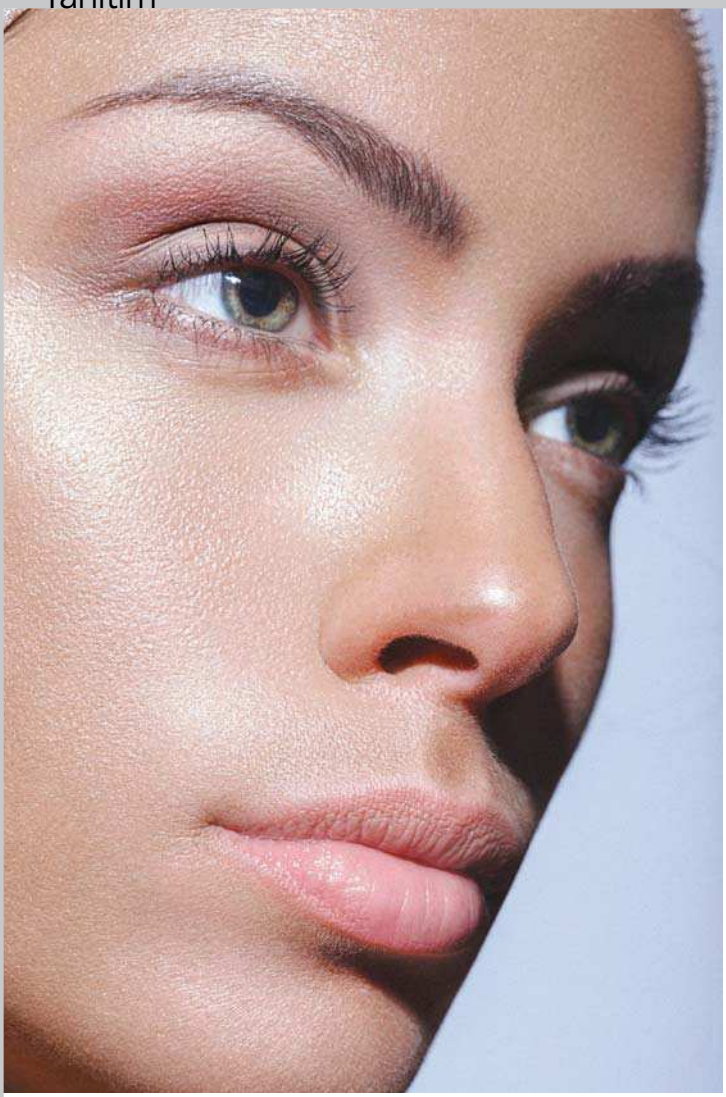
Bu sistem, yılın her döneminde her cilt tipine uygulanabilen bir cilt yenileme ve gençleştirme yöntemidir. Doç. Dr. Haldun Kamburoğlu tüm soru ve sorunlarınız için hizmetinizde...

Sağlıklı ve mutlu günler dileriz.

Doç. Dr. Haldun Kamburoğlu

www.haldunkamburoglu.com.tr

ADVERTORIAL



YENİ NESİL BURUN ESTETİĞİ

ESTETİK, PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ UZMANI OP. DR. BARIŞ KEKLİK; BURUN ESTETİĞİNDE SON YILLARDAKİ EN ÖNEMLİ DEĞİŞİKLİĞİN, PIEZO YANİ; ULTRASONUN YARATTIĞI BİR ENERJİ İLE KEMİĞE ŞEKİL VEREN BİR CİHAZ SAYESİNDE OLDUĞUNU BELİRTİYOR.

Piezo sistemi nedir? Nasıl yapılır?
Piezo sistemi deri ve kıkırdaklara zarar vermeden oldukça ince bir şekilde burun kemiğinde kesme ve şekillendirme yapmamıza izin veren, ses dalgalarıyla çalışan bir cihazdır. Yeni geliştirilen başlıkları ile burun estetiğine çok uygun hale getirilmiş net ve ince kemik kesimleri ve törpülemeleri yapmamıza olanak sağlıyor. Piezo cihazı ile yapılan burun estetiği ameliyatlarında kemik iyileşmesi, eski yönteme göre yüzde 60 oranında daha hızlı iyileşme olanağı tanıyor. Piezo, burun estetiği alanında son buluş değildir. Ancak burun kemiğinin şekillendirilmesinde incelik sağlayan önemli bir teknolojik gelişme olarak yerini alıyor.

Piezo burun estetiğinden sonra bizi neler bekliyor?
Burun estetiğinde ameliyat sonrası dönemde hasta açısından en önemlisi daha az şişlik ve morluğa yol açıyor. Ameliyat sonrasında burun içine yerleştirilen yaprak şeklindeki silikon tamponlar sayesinde kişinin nefes yolu kapanmıyor ve rahat bir his sağlanıyor. Ayrıca tamponlar çıkarılırken yine genel inanışın aksine hasta ağrıyı minimumda hissediyor.

Ameliyat sonrası normal yaşama geri dönüş nasıldır?
Yine hastalar için bir diğer önemli konu da işine ve normal yaşantısına ne zaman dönebileceği konusudur. Hasta burun ameliyatı sonrası bir gece hastanede yatırılır ve beş ila yedi gün sonra tamponları alınır. Bazı hastalara üç haftadan sonra masaj da önerilebilmektedir. Hastanın altı ay boyunca gözlük takmamasını tavsiye ediyoruz. Hastaların iki ay boyunca deniz ya da havuza girmemeleri de gerekiyor. Elbette iyileşme süresi boyunca buruna herhangi bir darbe almamaları, özetle kendilerini korumalarını tavsiye ediyoruz.

Günümüzde gelişen teknolojiler burun operasyonlarının gerçekleşmesini cerrah açısında kolaylaştırmış aynı zamanda da hastaların konforunu artırmıştır.

Op. Dr. Barış Keklik

KADIN GENİTAL KANSERLERİNE YAKLAŞIM NASIL OLMALI?

KADIN HASTALIKLARI, DOĞUM VE JİNEKOLOJİK ONKOLOJİ CERRAHİSİ UZMANI PROF. DR. PETEK BALKANLI, KADIN KANSERLERİNE KARŞI YAKLAŞIMIN NASIL OLMASI GEREKTİĞİNİ VE EN SIK GÖRÜLEN GENİTAL KANSERLERİNİ ANLATIYOR.

Serviks (rahim ağzı), uterus ve over olarak adlandırılan kanserler; kadın iç veya dış genital organlarından kaynaklanan veya kaynaklandığı organın ismiyle anılan en sık rastlanan kanser türleridir. Genital kanserlerde en çok cerrahi, radyoterapi ve kemoterapi yöntemleri kullanılır. Nadiren hormonal, biyolojik veya hedefe yönelik tedaviler de kullanılabilir. Genital kanserlerde özellikle cerrahi evreleme yapılır. Evreleme, kanserin nereye yerleştiğini, yayıldığını ya da vücutta diğer organların etkilenip etkilenmediği tanımlar. Evrenin bilinmesi ile hasta için en uygun olan tedavi metodu seçilebilir. Hastalığın seyri ve sürvisi yani yaşam beklentisi hesap edilir. Bunun için tümörün nereye yerleştiği, büyüklüğü, lenf nodlarına yayılıp yayılmadığı ve metaztaz denilen diğer bölgelere de yayılıp yayılmadığı ancak bu organların da çıkarılması ile anlaşılabilir. Dolayısı ile genital kanserlerin cerrahi tedavisinde sadece rahim ve yumurtalıkların çıkarılması yetmez. Lenf zincirlerinin tamamı, periton, omentum, appendiks yanı sıra atlamış olduğu tüm metaztaz odaklar da çıkarılmalıdır. Kemoterapi; kanser hücrelerini yok etmek veya bu hücrelerin büyümesini kontrol altına almak için anti-kanser ilaçlar kullanılarak yapılan tedavidir. Kanser tedavisinde tek başına ya da cerrahi ve radyoterapi ile birlikte uygulanabilir. Kanser tedavisinde kemoterapinin amacı, hastalığı tedavi etmek, gidişatı yavaşlatarak kontrol altına almak, hastalık nüksünü azaltmak, lokal tedavileri kolaylaştırmak, hastalığa bağlı şikayet ve belirtileri ortadan kaldırarak kişinin yaşam kalitesini artırmaktır. Radyoterapide amaç, kanserli hücreleri yok etmek ve tümörü küçültmek olarak özetlenebilir. Radyasyondan etkilenebilecek normal dokuların minimum düzeyde olmasını sağlamak, planlamanın temel amaçlarından biridir. Radyoterapi sık olarak harici ve dahili olarak uygulanabilir.

KANSERLERE KARŞI YAKLAŞIM

Over (yumurtalık) Kanseri: Doğru evreleme ve yeterli sitoredüktif (tm küçültme) cerrahi yapılması over kanserinin tedavisinde kritik noktadır.
Serviks kanseri: Bu kanser tanısı net ise, mümkünse konunun uzmanı tarafından opere edilmelidir. Tekrarlayan şiddetli kanser öncülü lezyon mevcutsa ve rahmin alınması öneriliyor ise yine jinekolojik onkoloji uzmanından fikir alınması gerekmektedir.
Endometriyum (rahim) kanseri: Bu kanserler genelde kanama nedeni ile erken evrede yakalanır ve ameliyat edilirler. Çoğu rahmi aşmamışken yakalanır ve düşük riskli olarak saptanırlar. Ancak yüksek riskli grupta ve yaygın evrede olduğu ne yazık ki operasyon sırasında fark edilir. Bu durumda mümkünse bir jinekolojk onkolog tarafından tam bir evreleme cerrahisi yapılmalıdır.
Kompleks atipik hiperplazi denen kansere yakın öncü lezyonun biyopsi sonrası saptanması durumunda, özellikle biyopsinin kanser alanını atlamış ve eksik tanı konmuş olma ihtimalinin ve operasyonda kanser çıkması riskinin olduğunu bilmek ve operasyona ona göre hazırlanmak önemlidir.

Prof. Dr. Petek Balkanlı

Ciltte mükemmel germe ve gençleştirme sağlayan, kollajen sentezini uyarmasıyla cilt kalitesini arttıran, ciltte doğal lifting etkisi oluşturan üstelik bunları ciltte bulunan kollajen ve hyalouronic asit miktarını arttırarak yapan "mineral dolgu" uygulaması Radiesse'i Dr. Ali Şahan bizlere anlattı.

Mineral Dolgu Radiesse aslında en eski dolgu maddelerinden biridir. Bileşimi kalsiyum hidroksi apatit moleküllerinden oluşmuştur. Bu yüzden "mineral dolgu" şeklinde de anılmaktadır.

Kırışıklıkların görünümünü azaltmak ve zamanla oluşan hacim kaybını önlemek için deri altına enjekte edilerek dolgunluk vermek amacıyla yapılan bir işlemdir. HIV hastaları gibi immün sistemi bozulmuş hastalara bile güvenle uygulanabilmesi için onay alan tek dolgu maddesidir. Yani bir o kadar güvenli ve doğal bir dolgu maddesidir. Amerika yiyecek ve ilaç denetleme kurumu tarafından 2006 yılında bırakın normal kişilere, AIDS hastalarına uygulanabilmesi için kabul edilmiştir.

Son yıllarda yine güvenle uygulanabilen Hyaluranik asit etken maddeli dolgulara göre, uygulandığı bölgede daha uzun ömürlü olması ve uygulandığı bölgede tip 1 kollajen yani bebek kollajeninin üretimini tetikleyerek pürüzsüz ve parlak bir cilt oluşturması sebebi ile bir adım daha ön plana çıkmıştır.

Yani düşünün ki bir dolgu maddesi;

1) Zamanla yağ pedlerinin azalması ile oluşan sarkmaları engellesin ve kaybolan hacmi yerine koysun. Hatta ve hatta bizde olmayan ama istediğimiz çene sivriliği ve elmacık kemiği keskinliği olmasını sağlasın.

2) Yaşlanma ile oluşan kırışıklıkları azaltsın.

3) Tip 1 kollajen bebeklikte %90 iken yaşlılıkta %10 dur. Yani zamanla derimiz parlaklığını ve pürüzsüzlüğünü kaybetmektedir. Radiesse uygulaması özellikle tip 1 kollajen üretimini tetiklediği için 3 ay içinde cildiniz eski parlaklığına ve pürüzsüzlüğüne kavuşsun. Hatta akne izleriniz bile tip 1 kollajen üretimi sayesinde azalsın.

4) Diğer dolgu maddelerinden daha uzun ömürlü olsun ki sık sık acı çekmek zorunda kalınmasın.

Dr. Ali ŞAHAN - Dermatoloji Uzmanı

ADVERTORIAL

Radiesse Mineral Dolgu uygulaması; boyun, dekolte, el sırtı bölgelerinde ki hacim ve kırışıklık şikayetleri giderilmesinde altın standarttır.

Bilinmesi gereken durumlar;

1) Radyoopak olduğu için çekilecek yüz grafilerinde karışıklığa neden olabileceği bilinmelidir.

2) Göz altı, kaş arası ve dudak hariç her yerde güvenle uygulanabilir.

3) Radiesse uygulaması sırasında önce cilt tamamen temizlenir ve enjekte yapılacak bölgeye yüzeysel krem anestezisi uygulanır.

4) Bir seans ortalama 30 dakika sürmektedir.

5) Radiesse Mineral Dolgu uygulamasından hemen sonra günlük aktivitelere dönebilirsiniz. Ancak en az 24 saat boyunca ağır aktivitelerden ve güneş ışınlarından uzak durulması gerekir.

6) Yan etkileri az görülmekle birlikte yumruların oluşması, şişme ve morarma görülen yan etkiler arasında olmakla birlikte geçici yan etkilerdir.

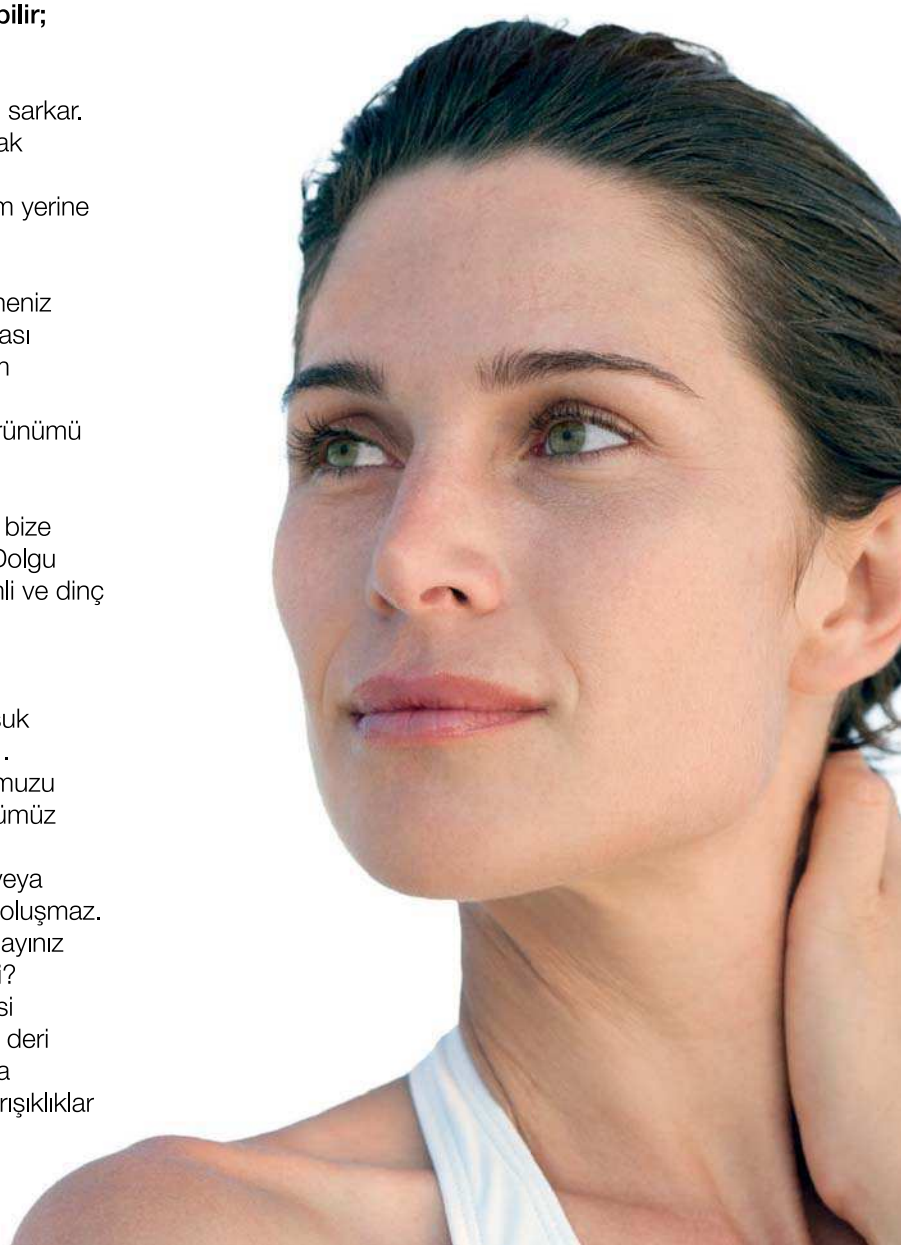
Peki vücudumuzun hangi bölgelerine uygulanabilir;

1) Yaşlandıkça yağ dokumuz azalarak hacim kaybı yüzünden çöker ve yüzümüz yer çekiminin etkisi ile sarkar. Biz bunu en çok elmacık kemiği çevresinde ve şakak bölgelerimizde hissederiz.. Radiesse Mineral Dolgu uygulaması sayesinde 15 dk. içinde kaybolan hacim yerine konarak eski canlı halimize dönebiliriz.

2) Düşünün ki oval ve basık bir yüze sahipsiniz, çeneniz geniş ve geride.. Radiesse Mineral Dolgu uygulaması sayesinde elmacık kemiklerinize keskin bir görünüm kazandırılabilir ve çeneniz sivri, ileride bir pozisyona getirilebilir. Bu sayede size ters üçgen yani V lift görünümü kazandırılarak daha çekici bir hale gelebilirsiniz.

3) Burun kenarı boşluklarımız zamanla derinleşir ve bize sert, yorgun bir ifade kazandırır. Radiesse Mineral Dolgu uygulaması sayesinde derinlik azaltılarak eski sevimli ve dinç halimize tekrar kavuşabiliriz.

4) Boyun ve dekolte kırışıklıklarımız ayrıca el sırtı kırışıklıklarımız ve hacim kaybına bağlı oluşan buruşuk kumaş görüntüsü.. ne yaparsak yapalım düzelmez.. Yüzümüze gerekli ilgi ve alakayı gösterirken boynumuzu dekoltemizi ve el sırtımızı unuturuz. Ne yazık ki yüzümüz muhteşem görünsede boynumuz, dekoltemiz ve el sırtımız bizi ele verir.. istediğiniz cihazı yaptırın ve / veya uygulamayı yaptırın sizi tatmin edecek bir düzelme oluşmaz. Düzelmesini istiyorsak altın standart yöntem unutmayınız ki mineral dolgu Radiesse uygulamasıdır. Neden mi? İşte burada yine tip 1 kollajen üretiminin tetiklenmesi devreye giriyor ve yeni bebek kollajenleri sayesinde deri parlaklığını ve pürüzsüzlüğünü geri kazanıyor. Ayrıca kaybedilen hacim geri kazanılıyor. Oluşmuş derin kırışıklıklar yok oluyor.



ADVERTORIAL

GÜLDÜREN, LİPOMATİK LIPOSUCTION

LIPOSUCTION OPERASYONLARINDA DEVRİM NİTELİĞİ TAŞIYAN VE LOKAL ANESTEZİ İLE UYGULANAN TİTREŞİMLİ LİPOMATİK LIPOSUCTION YÖNTEMİ TÜRKİYE'DE! ESTETİK VE PLASTİK CERRAHİ UZMANI PROF. DR. EKSAL KARGI, LIPOSUCTION KONUSUNDA AKLIMIZA TAKILANLARI YANITLIYOR.

Lipomatik Liposuction nedir?
Klasik liposuction'dan farklı olarak ayrı bir titreşimli cihazla yapılıyor. Uygulama yapılan hasta ağrı ve sızı çekmek bir kenara, gıdıklanma dışında bir şey hissetmiyor.

Avantajlari ve dezavantajları nelerdir?
Bu yöntemin kan damarlarına ve sinirlere zarar verme ya da kasları yırtma gibi dezavantajları yoktur. Yüksek titreşim ve emme fonksiyonu ile optimum darbe yaparak, cildin pürüzsüz kalmasına ve morarma yaşanmamasına yardımcı olur. Bir seferde bir bölgeden daha çok yağ alınabiliyor ve işlem bedene şekil vermeye çok daha elverişli bir altyapıya sahip olabiliyor. Operasyon gerçekleştirilen bölgelerde eskiye nazaran ciddi morarmalar görülmüyor.

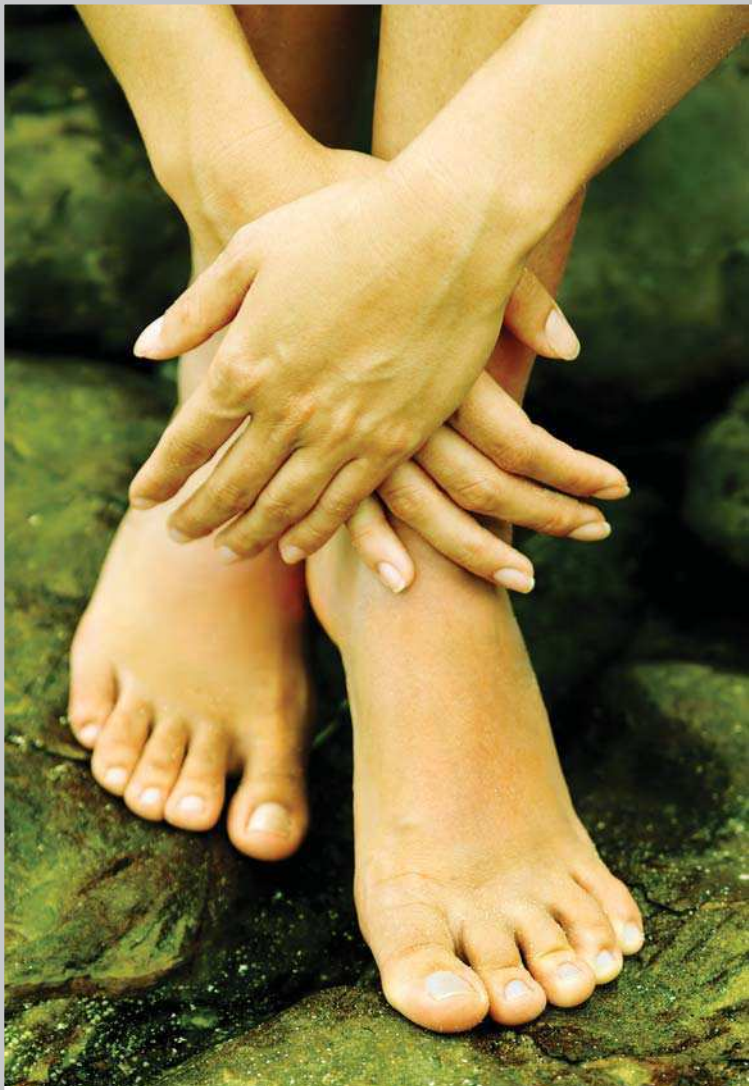
Liposuction aşamaları nelerdir?
Sırasıyla, uygulama yapılacak bölgenin uyuşturulması, tümesan sıvısının bölgeye verilmesi, yağın eritilmesi ve dokudan uzaklaştırılması basamaklarından oluşuyor. Bu uygulama klasik yöntemde lazer aracılığı ile ultrasonik ses dalgaları aracılığıyla gerçekleşirdi. Bu tarz uygulamaların her birinin avantaj ve dezavantajları vardır. Bütün bu sistemlerin avantajlı yönlerini üzerinde toplamış titreşimli lipomatik liposuction uygulaması,tüm uygulama alternatiflerinin yerini almaya aday...

Lipomatik Liposuction, nasıl bir anestezi ile uygulanılır?
Çok küçük alanlar lokal anestezi ile, daha geniş alanlar ise lokal anestezi ve sedasyon desteğiyle yapılmaktadır.

Operasyon sonrasında neler görünür?
Ağrı ya hiç ya da minimal olmaktadır. Morluk hemen hemen hiç görülmez. Bu işlem sonrasında şişlik olabilir, bu şişlik 15-20 gün aralığından kendiliğinden yok olur. Vücudun şekli bir ay sonra kendini gösterir. Üçüncü ayda daha iyi bir hal alır. Son halini alması altı ay sürer. Operasyondan sonra yaklaşık altı hafta korse kullanmak yeterlidir.

LIPOSUCTION'DA DEVRİM
Liposuction'da devrim niteliği taşıyan bu uygulama; infrasonik ses dalgalarının oluşturduğu dairesel ve ileri geri harekete dayanan bir uygulamayı ortaya çıkarıyor. Dokudaki yağları parçalarken, diğer taraftan; bağ dokusunu, sinirleri ve damarları koruyor. Bu da son derece etkili sonuçlara ulaşılmasını sağlıyor.

Prof. Dr. Eksal Kargı



TIRNAK BATMASININ ÇÖZÜMÜ MÜMKÜN

AYAKLARIMIZIN SAĞLIĞI BİZİM İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR. DERMATOLOJİ UZM. DR. AYFER AYDIN; TÜM TIRNAKLARDA OLUŞABİLECEK BATIK PROBLEMİNİN SEBEPLERİNİ VE ÇÖZÜMLERİNİ ANLATIYOR.

Yanlış ayakkabı seçimiyle de gelişebilen tırnak sorunlarını hafife almamak gerekir. Zira, sivri uçlu, tırnaklara baskı yapan ve sıkan ayakkabılar; tırnak mantarı gibi bazı hastalıkların oluşturduğu şekil bozuklukları ve tırnakta kalınlaşmalar; tırnakların hatalı ve dibinden yuvarlak, içe kıvrık kesilmesi; ayağa dışardan gelen darbeler tırnak batığının sebepleri arasındadır. Gebelik döneminde ayakta oluşan ödem ve şişlik, kilo alımı tırnak yatağında bası oluşmasına ve batık gelişmesine yol açabilir. Tırnak batıklarında en büyük sorun; ızdırap veren ağrıdır. Bu ağrı bazen kişinin yaşam kalitesini ciddi boyutta etkileyebiliyor. Batık tırnaklar özellikle kadınlarda ağrının yanı sıra; estetik görünümü de bozabiliyor. Batık konusunda doğru bilinen yanlışlara gelirsek; ağrılı batık durumunda hastaların ilk başvurusu genellikle kuaförlerdir. Pedikürle batık tırnağın bası yapan kısmı kesilerek geçici olarak sadece ağrı dindirilir. Ancak kesinlikle tedavi etmez. Ilık kompresler, pamuk veya tel sistemi ile yatağın genişletilmeye çalışılması ile çözüm aranır. Batık tırnağa sebep olan kök yerinde durduğu sürece, yapılan bütün işlemler sonuçsuz kalacaktır. Diğer bir önemli yanlış ise tırnağın bütün olarak çekilmesidir. Bütün olarak çekilen tırnak ne yazık ki aynı şekilde batık olarak geri çıkacaktır. Kesin ve kalıcı çözüm; batığı yaratan kök kısmın çıkarılmasıdır. Tedavi işlemlerine ise batık kısmı lokal anestezi ile uyuşturularak başlanır. Uyuşma tamamlandıktan sonra batık kısım tırnak yatağı ile birlikte ince bir şerit halinde çıkarılır. Sadece batığı oluşturan ve onu uzatan yatak, yani kök kısım özel bir aletle törpülenir. Böylece batığın tekrarlaması önlenmiş ve batık tırnak tedavisi tamamlanmış olur. İşlem çok kısa sürede efektif bir şekilde tamamlanır. İşlem sonrasında herhangi bir istirahat dönemi gerekli değildir. Aksine hasta, batık olan kısım artık çıkarıldığı için çok rahatlamıştır.

Uzm. Dr. Ayfer Aydın

NEDEN MEME ESTETİĞİ YAPTIRIRIZ?

KADINLARIN MEME ÖLÇÜLERİNİN, BÜYÜKLÜĞÜ, ŞEKLİ VE DOLGUNLUĞU FARKLI OLABİLİYOR. ESTETİK VE PLASTİK CERRAHİ UZMANI OP. DR. OKAN MORKOÇ, BU TARZ DURUMLARDA CERRAHİ İŞLEMLERİN UYGULANABİLDİĞİNİ ANLATIYOR.

Op. Dr. Okan Morkoç; dünya çapında yapılan bir araştırmaya göre kadınlar arasında en sık tercih edilen estetik cerrahisinin, memeler üzerinde olduğunu, özellikle meme büyütme operasyonunun ilk sırada geldiğini ve kişiyi mutlu edici sonuçlar veren bir operasyon olduğunun altını çiziyor. Var olanı kaybetmenin kadına daha çok duygusal travma yaşattığını ifade eden Morkoç; deforme olmuş, sarkmış memeleri dikleştirmek, büyük memeleri küçültmek veya küçük memeleri büyütmek amacıyla yapılan meme estetiği ameliyatları hakkında merak edilenleri anlatıyor. "Meme büyütme operasyonu öz güven tazeliyor. Meme büyüklüğünden memnun olmayan kadınların bilinçaltında dişiliğini tanımlayabilmesinde, vücut algısının tamamlanabilmesinde ve annelik konusunda çok önemli rol oynuyor. Bu memnuniyetsizlik karşısında uzman bir hekime danışmalarında, yardım almalarında fayda var. Küçük, gelişmemiş veya asimetrik gelişmiş göğüsler kişinin psikolojisini olumsuz etkiliyor. Bir diğer durum da yıllar içerisinde veya hamilelik ve emzirme sonrasında göğüs hacminde olan azalmaya bağlı küçülmelerdir. Simetrisi bozuk memelerin, dolgunluğunu yitirmiş, zayıflamış olan memelerin meme büyütme operasyonu ile öz güven tazelenmesi yaşanması en önemli nedendir. Önemli olan kişinin vücuduna uygun olan doğal meme görüntüsü oluşturmak. Meme büyütme operasyonu, göğüs kasına, meme içerisine silikon yerleştirilmesiyle veya başka maddelerden yapılan implantların yerleştirilmesi ile tanımlanıyor. Meme estetiği operasyonları son derece ciddiye alınması gereken bir işlemdir. Kimsenin etkisi altında kalmadan, uzman hekiminize başvurarak sağlığınız ve fiziksel görünüşünüz bakımından en uygun kararın verilmesi gerekir. Kişinin fiziksel özelliklerine göre cup derecelendirme kararı verilmeli... Önemli olan kişiye uygun olan

doğal meme büyüklüğüne en yakın işlemi yapabilmek. Kişinin, göğüs kafesinin genişliği veya darlığı iyi değerlendirilmeli. Protez veya silikonun büyüklüğünü bütün bu sebepler etkiliyor. Meme büyütme işlemi aynı zamanda sarkık memelerde dolgunluğa da sebep olduğu için bir nevi dikleştirme işlemi de görmüş gibi olabiliyor. Uzman bir hekim tarafından ameliyata karar verildikten sonra kişinin kendini ameliyat gününe hazırlaması gerekir. Kötü alışkanlıklardan uzak durmalı ve stresi yenmek için önceden plan yapılması gerekir. Kadınların en fazla hassas oldukları, sıkıntı duydukları konular arasında göğüs sarkması deformasyonu ve yumuşaklık gibi konular geliyor. Göğüs, kas içermeyen bir yapıya sahiptir. Tamamen yağ ve süt bezlerinden oluşur. Yer çekimi, sık kilo alıp verme, yaşlanma, doğum, emzirme, aşırı büyük olması ve yanlış sutyen kullanımı gibi nedenlerden dolayı zamanla eski diri ve sert görünümünü yitiriyor. Meme dikleştirme operasyonu bu gibi durumlarda uygulanan bir operasyondur. İçi boşalan ya da derisi aşınmış olan göğüsler, estetik açıdan sarkmış bir görüntü bazı kadınlarda psikolojik sıkıntılara neden olabiliyor."

Meme sarkmalarına estetik yaklaşım nasıl olmalıdır?

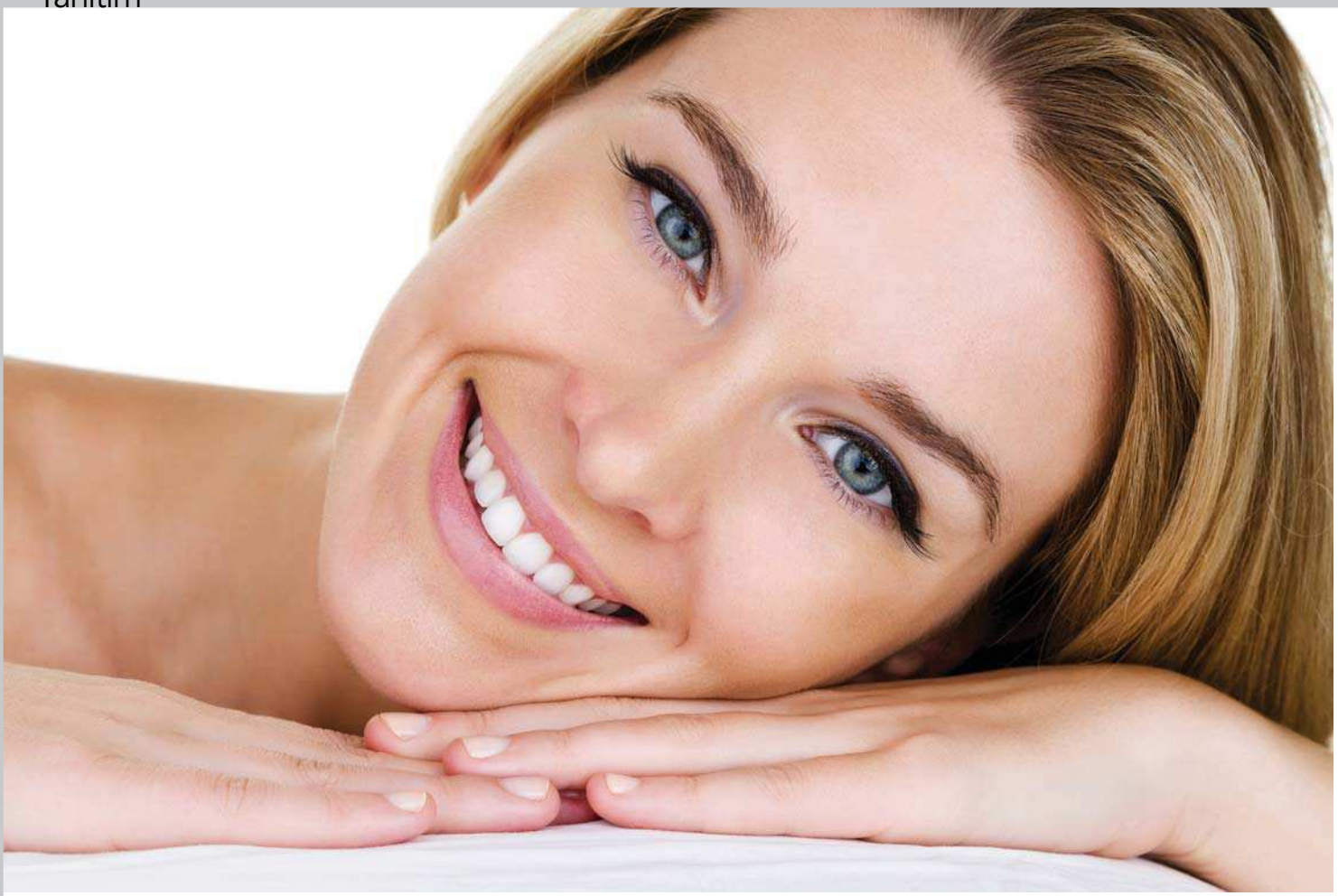
Meme dikleştirme operasyonu için hasta, ayakta muayene edilir. Meme başı ve meme bezi miktarı bu muayenede ölçülüyor. Bu kontrolde hastanın beklentileri değerlendiriliyor. Eğer memelerde hafif bir sarkma söz konusu ise meme bezi altına silikon meme protezi konuyor. Böylece meme daha dolgun ve dik konuma geliyor. Sarkma çok fazla ve meme bezi miktarı yeterli ise meme toplama teknikleri ile gerekli toplama sağlanıyor. Meme dikleştirme için her zaman silikon kullanılmıyor. Eğer sarkma fazla ise aynı zamanda meme bezi yetersiz ise bu durumda silikon protez konur ve meme toparlanma operasyonu da yapılır. Genel olarak bu tarz ameliyatların teknik acıdan zor olan ameliyatlar arası da yer aldığı görülmektedir. Meme altına konması gereken protezin boyutuna ameliyat sırasında karar veriliyor. Toparlanma oranına da aynı şekilde yine ameliyat sırasında karar veriliyor.

Yükünüzden yoruldunuz mu?

Kişilerin günlük yaşantılarını etkileyen en büyük sebeplerden bir tanesi de şüphesiz memelerin büyük olması durumudur. Büyük memelerin sebep olduğu bazı rahatsızlıklar bulunuyor. Bu rahatsızlıkların başında boyun ve sırt ağrıları geliyor. Aynı zamanda özellikle kadınlarda büyük memeler kamburluğa neden olabiliyor. Büyük memelere takılan sutyenin koldaki siniri fazla baskılaması nedeni ile geçici olarak kolda karıncalanma ve uyuşma hisleri de görülebiliyor. Bir diğer rahatsız edici durum ise, büyük meme ile o taraftaki kolun birbirine değmesi sonucu oluşan pişik ve bu durumun devam etmesi halinde görülen yara şekilleri... Bu gibi sıkıntılı durumlar kişinin sosyal hayatını da oldukça etkiliyor. Yapılan aktivitelere kısıtlı bir performans şansı tanıyor. Bunun yaşanmaması için meme küçültme estetiği operasyonuna başvurmak gerekiyor. Büyük memelerin kişide olması gereken büyüklüğe getirilmesi işlemine meme küçültme deniliyor. Bu kararı verdikten sonra gideceğiniz bir uzman hekim yardımı ile memelerin hangi boyuta getirileceği konusunda bilgi alışverişi yapılmalıdır. Önemli olan kişinin sağlığı bozulmadan en doğal görüntüyü sağlayacak ölçüde meme yapılmasıdır. Estetik operasyon sırasında vücutta fazla olan meme dokusu dışarı alınıyor ve doktor tarafından önceden belirlenmiş meme ucu da olması gereken yere kaydırılıyor. Uygulanan yöntem nedeni ile ameliyat sonrası meme başı çevresinde iz bulunuyor. Fakat zamanla bu iz görüntüsü hafifliyor. İz kalması kişinin memesinin ne derece bir işlemden geçmesi gerektiği ve yine kişinin deri yapısına bağlı oluyor. Ameliyatta genellikle genel anestezi kullanılıyor. Ameliyat sonrasında ağrı ve sızı büyük bir hızla hafifliyor. Kol hareketlerinde zorluklar yaşansa da kısa sürede normale dönüyor. Ameliyat sorası memelere hemen bir sutyen giydirilir veya sarılır. Genellikle meme içine dren denen boru yerleştiriliyor ve ortalama iki günde çıkartılıyor. Aynı zamanda meme başına da pansuman yapılmalı. Bu gibi durumlar için kişi hastanede bir ya da iki gün yatıyor.

Meme estetiği operasyonları son derece ciddiye alınması gereken işlemlerdir. Kimsenin etkisi altında kalınmamalı ve uzman hekime başvurularak uygun karar verilmelidir.

Op. Dr. Okan Morkoç



DAHA BEYAZ VE ESTETİK GÜLÜŞLER

KOMPOZİT VENEER SİSTEMİ İLE DAHA ESTETİK VE GÜZEL DİŞLERE SAHİP OLABİLİRSİNİZ. KIRILMIŞ, KÜÇÜK VE KISA, LEKELİ YA DA ZARAR GÖRMÜŞ DİŞLERİN TEDAVİSİNİN MÜMKÜN OLDUĞUNDAN SÖZ EDEN DİŞ HEKİMİ METİN ŞANAP, KONU İLE İLGİLİ BİZLERİ BİLGİLENDİRİYOR.

Daha ışıltılı ve daha beyaz bir gülümsemeye sahip olmak için geçmişten günümüze birçok diş beyazlatma sistemi denenmiştir. Uzun zamandan beri ev tipi ve ofis tipi olmak üzere iki tip beyazlatma sistemi kullanılıyor. Hızlı sonuç alındığı için genellikle ofis tipi beyazlatma tercih ediliyor. Ofis tipi beyazlatma sisteminde kimyasal etken madde olarak hidrojen peroksit kullanılıyor. Kullanılan bu madde, işlem sırasında genellikle hassasiyete sebep olabiliyor. Ama artık ofis tipi beyazlatma sistemlerinde oluşan hassasiyeti azaltmak veya ortadan kaldırmak, işlemin başından sonuna kadar mine sağlığının korunmasına yardımcı olmak için potasyum nitrat ile florür içeriyor. Ayrıca işlem sonrası hassasiyetin olmaması için hastaya plak ile flor jel veriliyor. Beyazlatma sonrası hastanın iyi sonuç alabilmesi için işlem sonrası uyması gereken kurallar hastaya detaylı anlatılmalıdır. İşlem sonrasında 48 saat kadar dişleri boyayabilecek, kahve, çay, kola, kırmızı şarap, meyve ve meyve suları gibi gıdalardan uzak durulmalıdır. Özellikle ön bölgedeki dişlerde estetik bir çalışma yapılacak ise önce beyazlatma sistemi ile dişlerin rengi açılmalı ve sonra estetik çalışma yapılmalıdır. Beyazlatma sistemleri sayesinde bazı rahatsızlıklardan dolayı oluşan diş renkleşmeleri de açılabiliyor:

- Kanal tedavisinden dolayı renkleşen dişlere 'yürüyen beyazlatma sistemi'

denilen walking bleach sistemi uygulanabiliyor ve bundan oldukça iyi sonuçlar alınıyor.
- Bazı ilaçlardan kaynaklanan renkleşmelerde uzun bir beyazlatma maratonundan sonra başarı elde edilebiliyor.
- Dentinogenesis imperfekta olan dişlerde yine çok sayıda seanstan sonra belli bir renk değişimi elde edilebiliyor.
- Florosisten kaynaklanan renkleşmelerde abrazyona yardımcı kimyasal maddeler, dişin mine yüzeyine uygulanıyor ve uzun bir beyazlatma maratonundan sonra belli bir renk değişimi elde edilebiliyor.
- Ortodontik tedavi sonrası oluşan braket izleri ve mine dekalsifikasyonları mekanik abrazyona yardımcı bir madde ile temizlenerek yine dişe beyazlatma sistemi uygulanabiliyor.

GÜLÜŞ TASARIMI

Kozmetik diş hekimliğinde hastanın gülüş tasarımı; Kompozit Veneer sistem ile sağlanıyor. Genelde hastanın tek ziyareti ile bu sistemde sonuca ulaşılıyor. Kompozit Veneer sistem ile dişin şekli, büyüklüğü, rengi ve yüzey dokusu üzerinde dişin şekil değişikliği yapılıyor. Porselen Veneer'lerden farklı olarak diş yüzeyinden çürük haricinde dişten malzeme kaldırmadan uygulama yapılıyor. İhtiyaç olduğunda ise daha az miktarda diş yüzeyinden malzeme kaldırılabiliyor. Kompozit Veneer sistem ile hastada tedavi edilebilecek komplikasyonlar arasında; dişler arasındaki boşlukların kapatılması,

Kompozit Veneer sistem ile genellikle tek bir seansta, dişe zarar vermeden gülüş tasarımı yapılabiliyor.

Beyazlatma sistemi, birçok sebepten renk farkı olan dişlere kolay ve sağlıklı bir çözüm sunuyor.

çapraşık dişlerin düzeltilmesi (tabii ki hastanın ortodonti tedavi görmek istemediği durumlarda), kırılmış dişlerin düzeltilmesi, çürükten madde kaybına uğramış dişlerin düzeltilmesi, küçük ve kısa dişlerin şekillendirilmesi ve lekelenmiş ve zarar görmüş dişlerin düzeltilmesi yer alıyor. Bu sistemin diğer estetik sistemlere karşı üstünlüğü ise genelde tek randevu sonucunda gerçekleştiriliyor olması. Ancak yine de uygulamadan önce hastanın diş etlerinde rahatsızlık varsa tedavi edilmesi gerekiyor. Sağlıklı diş eti her zaman estetiği daha iyi yansıtır. Hasta güldüğünde diş etleri fazla görünüyorsa lazer ya da cerrahi yöntem ile estetik diş eti gülüş tasarımı yapılmalıdır. Estetik diş eti gülüş tasarımı; diş estetiğini yukarı taşır. Eğer yine hastanın estetik çalışılacak ön dişlerinde bir kanal tedavisinden dolayı renkleşme var ise walking bleach sistemi ile rengi düzeltilmelidir. Hasta dişlerinin doğal olarak rengi koyu ise ofis ya da ev tipi beyazlatmalarla dişlerin rengi açılarak estetik ayarlamaya geçilir. Hastaya farklı bir gülüş tasarımı oluşturmak istendiği zaman takip edilen yol değişebiliyor. Bu durumda hastanın ziyareti en az ikiye çıkabilir. Bunun için hastaya önce wax up tekniği ile model üzerinde estetik hazırlanır. Burada beğendikten sonra mock up tekniği ile bu estetik hastanın ağzına uygulanır. Burada da beğendikten sonra oluşturulan bir silikon anahtar yardımı ile Kompozit Veneer sistem; hastanın estetiğini yükseltmek için ağza uygulanır. Bu uygulama; hastanın dişinden madde kaldırmadan ya da çok az aşındırmalar yaparak, genelde tek seansta tamamlandığı için oldukça avantajlıdır.

Diş Hekimi Metin Şanap

HAMİLELİKTE NASIL BESLENMELİ?

BESLENME VE DİYET UZMANI ASLIHAN KÜÇÜK, GEBELİKTE DENGELİ VE YETERLİ BESLENMENİN DOĞACAK BEBEĞİN SAĞLIKLI OLMASI İÇİN ÖNEMLİ OLDUĞUNU İFADE EDİYOR.

Hamile kalmadan en az üç ay önce, hamileliğe hazırlık süreciniz başlar. Farkındalıklarınızı artırın ve bebek planlarından önce beslenme alışkanlıklarınızı düzeltin. Gebeliğe hazırlık döneminde bedeninizin çatısını oluşturduğunuz bir bina inşa ettiğinizi hayal edin. Biz, bu binayı ne kadar sağlam temellerle atarsak o kadar sağlam ve güvenli olacaktır. Yumurta gibi protein olan kaynakları kahvaltılarınızdan, yemeklerinizden eksik etmeyin. Kuru baklagillerin yeşiliyle, sarısıyla, içtiğiniz sütle, yediğiniz yoğurtla ve peynirle binanızı güçlendirebilirsiniz. Mutlaka magnezyum, B12 vitamini, D vitamini, çinko, demir, kalsiyum depolarınızı kontrol ettirin. Gebelik süresince annenin beslenmesi ve yaşam şekli kendi sağlığı için olduğu kadar, bebeğin sağlığı için de önemlidir. Gebelikte beslenmenin amacı; annenin kendi fizyolojik gereksinimlerini karşılamalı, vücudundaki besin öğelerinin yedeğini dengede tutmalı ve bebeğinizin normal büyümesi için gerekli enerji ve besin öğelerini sağlamalıdır. Bu dönemde bazal metabolizma, normalin yüzde 20'si kadar artar. Bu artışın gerektirdiği besin öğelerinin karşılanması bebeğin sağlığı kadar annenin sağlığı açısından da önem taşır. Bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesi için hamilelik süresince ağırlık kazanımı gereklidir. Ancak olması gerekenden fazlası, bebeğin sağlığına olumsuz etkilerde bulunabilir. Bu tabloyu güzel yapabilmek için strese girmek yerine kulaktan dolma bilgileri bir kenara bırakıp uzman görüşleri ile bilinçli bir şekilde yol almalısınız. Hamilelik döneminde tüketilmesine dikkat edilmesi gereken besinlere gelirsek; deniz ürünleri, süt ve süt ürünlerini tüketmelisiniz. Ancak sütlerin mutlaka pastörize olması ve süt ürünlerin de mutlaka pastörize edilmiş sütlerden yapılmış olması gerekmektedir ve kafeinden uzak durmalısınız. Kafein, bebeğin kalp ve solunum fonksiyonlarını etkileyebilir. Bazı çalışmalarda, çok fazla alınan kafeinli içeceklerin düşük doğum ağırlığına, düşüklere ve ölü doğumlara neden olduğunu desteklemektedir. Bu nedenle, özellikle hamileliğin ilk üç ayında kafeinli içeceklerin tüketilmemesi, sonraki aylarda da tüketilmemesi veya sınırlı miktarda içilmesi önerilmektedir.

Kahvaltı:
1 adet haşlanmış yumurta (baharatsız ve tuzsuz)
2 dilim beyaz peynir (60 gr)
2 dilim çok tahıllı ekmek (50 gr)
Dereotu, nane, domates, salatalık
Şekersiz açık çay
2 adet tam ceviz içi

Ara:
1 porsiyon meyve
20 adet antep fıstığı veya 12 adet badem (kavrulmamış)

Öğle:
6-8 yemek kaşığı sebze yemeği
200 cc yoğurt veya ayran
2-3 dilim ekmek veya 4-6 yemek kaşığı bulgur pilavı veya 2-3 kepçe kremasız çorba

Ara:
1 porsiyon meyve
1 su bardağı kefir veya süt

Akşam:
300 gr fırın balık (haftada 2 gün mutlaka tüketin) veya 120 gr kırmızı et veya hindi eti
Mevsim salata (1 tatlı kaşığı yağ- mısır haricinde her türlü sebzeyi kullanınız)
2 dilim ekmek

Ara:
2 porsiyon meyve
1 sb kefir veya süt

*Porsiyonlar kişi bazlı değişmektedir. Lütfen menünün örnek olduğunu unutmayınız.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Aslıhan Küçük

DOĞAL VE SAĞLIKLI

ESTETİK, PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ UZMANI OP. DR. AYŞE ÖZTÜRK, KADIN GENİTAL BÖLGESİYLE İLGİLİ OPERASYONLARIN, ESTETİK VE FONKSİYONEL OPERASYONLAR OLARAK İKİYE AYRILABİLECEĞİNİ ANLATIYOR.

Kadınlar en çok hangi şikâyetlerle size başvuruyorlar?
Estetik operasyonlar daha çok dış genital organlardaki sıkıntılar nedeniyle yapılıyor. Dış ve iç dudaklarda asimetri, sarkıklık ve gevşeme gibi durumlar görülebilir.

Genital sorunlar neden olur?
Bu sorunlar doğuştan ya da sonradan da olabilir. Çoklu partner tercihi, piercing takılmasından dolayı çekilme, epilasyon ya da ağda nedeniyle de oluşabilir. Bazen de doğum sırasında bebeğin çıkışını kolaylaştırmak için açılan epizyotomi kesilerinden dolayı birtakım sıkıntılar oluşabilir. Bir de vajina genişliği... Bazı kadınlarda normalde de vajina geniş olabilir. Ancak vajinal genişliğin en önemli nedenleri müdahaleli ve travmatik zor doğumlar, iri bebekler, doğum sayısının fazla olması, ilerleyen yaş ile birlikte vajinada elastikiyet kaybı da olabilir.

Hangi durumlarda, hangi tedavi yöntemleri uygulanır?
Ameliyatsız vajinal daraltma ve gençleştirme ile vajinadaki kollajen ve bağ dokusu güçlendiriliyor. Bunun için Nd:YAG ve Erbium Yag lazerler kullanılıyor. Bir ay aralıklarla bir-üç seans arasında uygulanır. 10-15 dakika sürüyor. Ağrı olmaz. Ameliyat olmadığı için kesi ya da dikiş olmaz. Günlük hayata hemen dönülür. Vajinal daraltmada cerrahi olarak arka duvar daraltma gerekirse ön duvar daraltma eklenebilir. Lokal veya genel anestezi altında yapılabilir. Aynı seansta idrar torbası veya bağırsak sarkmaları da düzeltilebilir. Yapılan işlemde kullanılan dikişler kendiliğinden eriyen dikişlerdir. Büyük dudaklarda hacim kaybı nedeniyle bu bölgelere yağ enjeksiyonları yapılabilir. En sık yapılan ameliyatlardan biri de labioplasti olarak adlandırılan asimetrik veya büyük sarkık dudakların ameliyatlarıdır. Lokal veya genel anestezi altında 30 dakika kadar süren işlemlerdir. Labium'lar doğal anatomik hâline getirilir.

Op. Dr. Ayşe Öztürk

Yeni Bir SEN

Yeni yılda yapılacaklar listenizin ilk sırasında fazla kilolarınızdan kurtulmak, sağlıklı bir bedene kavuşmak ve sağlıklı beslenmek varsa, Vivamayr ile tanışmanızın zamanı gelmiş demektir. Avusturya'nın Maria Wörth ve Altausse göllerinin kıyısında bulunan iki kliniği ile Vivamayr, sağlıklı yaşam merkezi olarak yola çıkıyor. Ziyaretçilerinin metabolizmalarına ve fiziksel özelliklerine yönelik kişiselleştirilmiş beslenme ve egzersiz programları geliştiriyor. Bedeninizin mineraller ve vitaminler açısından dengelenmesine, bağırsaklarınızın toksinlerden arındırılmasına ve beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmenize yardımcı oluyor.

SAĞLIKTAN NE HABER?

DAHA SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN AYLIK REÇETENİZİ ALMAYI UNUTMAYIN.

Baş Ağrısına Veda Ediyoruz

İçeriğinde lavanta yağı, nane yağı ve kristal mentol bulunan Nurse Harvey's HeadStick; kimyasal, ağrı kesici ve paraben içermiyor. Yüzde yüz bitkisel yağların gücüyle masaj etkisi ve ferahlama hissi sağlıyor. Yumuşak hareketlerle boyun, alın ve şakak bölgesine uyguladığınızda kısa sürede rahatlama yaratıyor.

DOĞAL MUCİZE

KİRAZ ÇEKİRDEKLERİ VE ONUNLA AYNI ÖZELLİĞE SAHİP OLAN ÇAVDAR TANECİKLERİNDEN OLUŞAN CHERRYE SICAK/ SOĞUK RAHATLAMA YASTIKLARI, GÜVENLİ, DOĞAL VE ETKİLİ BİR AĞRI GİDERME YÖNTEMİ. PATENTLİ HİJYENİK ÜRETİM TEKNOLOJİSİ İLE ÜRETİLEN CHERRYE SICAK/ SOĞUK RAHATLAMA YASTIKLARI'NIN KİRAZ ÇEKİRDEKLİ, ÇAVDARLI, BEL, BOYUN VE BABY OLMAK ÜZERE FARKLI ÇEŞİTLERİ BULUNUYOR. SICAK KULLANMAK İSTERSENİZ KOLAYCA MİKRODALGA VEYA FIRINDA ISITABİLİR, SOĞUK KULLANMAK İSTERSENİZ DE DONDURUCUDA SOĞUTABİLİRSİNİZ. ISITTIĞINIZ VEYA SOĞUTTUĞUNUZ CHERRYEYİ VÜCUDUNUZUN İSTEDİĞİNİZ BÖLGESİNE UYGULAYABİLİR, AĞRI VE ACINIZIN AZALTILMASINA YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ.

Parıltılı Adımlar

New Balance 574, yeni yılda stilinize ışıltı katıyor. New Balance 574'ün klasik silüetine eşlik eden metalik detaylar her ortamda göz önünde olmanızı sağlarken, kauçuk taban teknolojisi ise gün boyu süren maksimum konfor yaratıyor. Kadınlara özel olarak tasarlanan New Balance 574 Seasonal Shimmer, hayat enerjinizi ve ışığınızı yansıtabileceğiniz en gözde sneaker modelleri arasında yer alıyor.

HAZIRSANIZ BAŞLIYORUZ!

*Dağa çıkmadan önce, **olabilecek kazalara** karşı kendinizi hazırlamaya ve* **ÖNLEM ALMAYA** *ne dersiniz?*

HER ŞEYDEN ÖNCE sakatlanmak istemiyorsanız, işin sırrı sık sık kardiyo yapmaktan geçiyor. Profesyonel kayak sporcularına göre bisiklete binmek, bu konuda insanların işini kolaylaştırıyor. Çünkü kardiyo esnasında üst bacağınızın ön ve arka kaslarını çalıştırıyorsunuz. Örneğin; kısa sürede yüksek şiddette pedal çevirdikten sonra daha az şiddette esneme hareketleri yaparak antrenmanınızı pekiştirebilirsiniz. Böylece bu egzersizler kayak yapmadan önce vücudunuzun neye ihtiyacı olduğunu ya da eksikliklerini size yansıtacaktır. Eğer bisikletiniz yoksa çevrenizdeki bir spor salonuna giderek spinning derslerine yazılabilirsiniz. Hazır spor salonuna gitmişken, pilates derslerinin saatlerine de göz atmanızda sakınca yok. Bildiğiniz gibi, pilates; dengeyi, desteği ve üst vücudunuzu dik tutmaya yardımcı olan merkez kaslarınızı kuvvetlendiriyor. Dizinizi sakatlamak, kayak ya da özellikle snowboard yaparken çok sık karşılaşılan bir yaralanma durumu. Fizyoterapistlere göre kuvvet antrenmanı yapmak, diz sakatlanmalarını aza indirgiyor. Örneğin; lunge (tek ayağınızı öne atın ve aşağı doğru çömelin, ardından diğer ayağınızı atarak bu şekilde ilerleyin) ve step-up (bir basamağa sırasıyla sağ ve sol adımınızla çıkmak) gibi egzersizler; kaslarınızı kuvvetlendirir. Kemiklerinizin, bağ dokularınızın ve tendonlarınızın karşılaşılabilecek herhangi bir darbeye karşı toleransını artırır. Biraz daha sert çalışmak isterseniz pliometrik egzersizleri de düşünebilirsiniz. Bu egzersizler kondisyonu artırmak için, antrenmanınız arasında uyguladığınız kısa süreli ve yoğun tempolu hareketlerden oluşabilir. Amaç, yaptığınız egzersiz esnasında farklı yönlerde hareketleri uygulayabilmeniz. Örneğin; normal, düz bir şekilde ip atlarken, yön değiştirerek ip atlayışınızı geliştirebilirsiniz. mc

SİZİ KAYAĞA HAZIRLAYACAK HAREKETLER

Gym & Tonic Kurucu Ortağı RİFAT GÜNGÖR ERÜNSAL; kayak seyahatine çıkmadan bir ay önce, haftada üç defa tekrarlayabileceğiniz egzersizler öneriyor.

"Statik Squat egzersizi stabilizasyonu artırır. Olduğunuz yerde dizlerinizi bükerek çömelmeye başlayın. Diz ve bel pozisyonunuza dikkat edin. Kalçanız geride, dizleriniz ise ayak parmak uçlarınız ile aynı hizada olmalı. 70 derecelik bükülme yeterli olacaktır. Bu pozisyonda 30 saniye boyunca sabit kalın. Nefes alıp vermeyi unutmayın. Karnınızı içeride tutun. Üç set tekrar edin. Üst arka bacaklarınızı çalıştırın. Ayağınızı yerden 80 santimetre yükseklikteki bir yere koyun. Dizinizi hafifçe bükün ve ayak parmak ucunuza doğru uzanmaya çalışın. 20 saniye bekleyin ve derin nefes alıp verin. Bu hareket bacağınızın arkasının gerilip açılmasını sağlayacaktır. Aynı hareketi diğer bacağınız için de uygulayın ve ikinci gerilme noktasını bulup, 20 saniye bekleyin. Bu egzersizi her iki bacağınız için de iki kez tekrar edin."

VÜCUDUM *Bana Karşı Çıkıyor!*

TEŞHİS SÜRESİ VE KRONİK AĞRILARIYLA MÜCADELE ETMESİ OLDUKÇA ZOR OLAN OTOİMMÜN HASTALIKLARDAN ETKİLENEN KADINLARIN SAYISI GİDEREK ARTIYOR. SOĞUK HAVA İLE BİRLİKTE GRİP DE KAPIDAYKEN, SAVAŞMAYA HAZIR MISINIZ?

OTOİMMÜN hastalıklar; kişilerin bağışıklık sistemlerinin, kendi vücutlarına ait yapıların bir veya birkaçına karşı anormal reaksiyonlar geliştirerek, onlara saldırması ve hasar oluşturması sonucu ortaya çıkıyor. Günümüzde otoimmün hastalıklara yakalananların sayısı ise gittikçe artıyor. Yılda binden fazla yeni vakayla karşılaşılıyor ve sayılarının dünya çapında son 30 yılda arttığını söylemek mümkün. Uzmanlar genetik, çevre ve yaşam biçimlerinin bu hastalıklarda önemli bir rol oynadığına inanıyor.

"Genellikle toksinler, diyet, travma, enfeksiyon veya hormonal dalgalanmalar gibi çevresel faktörlerin, zaten genetik olarak duyarlı kişilerde hastalığın oluşumunu tetiklediği düşünülüyor" diyor İmmünoloji Uzmanı Doktor Jenna Macciochi ve ekliyor; "Antibakteriyel sprey ya da sabunlar aracılığı ile bakterileri ve diğer antijenleri evin dışına çıkarma ve yok etme konusunda oldukça dikkatli davranıyoruz. Böylece bağışıklık sistemine olan hedefi azaltmış oluyoruz. Bu duruma da 'hijyen hipotezi' deniyor."

Örneğin; Kim Kardashian; cilt ve eklemleri etkileyen, bağışıklık sisteminin vücudu korumak için gerçekleştirdiği, iltihaplı tepki olarak bilenen sedef hastalığına sahip. Başarılı tenisçi Venus Williams da gözyaşı ve tükürük gibi vücudun sıvı üreten bölümlerini hedefleyen Sjögren sendromuna sahip. Bu hastalık; sıklıkla göz veya ağız kuruluğu gibi etkilerle masum gibi görünse de yaşam kalitesini oldukça düşürüyor. Geçtiğimiz yıllarda bu gibi ünlü isimlerin hastalıklarını açıklaması birçok hastanın farkındalığının artmasına katkı sağlamıştı.

Bu yılın başlarında Instagram'da en çok takip edilen isim Selena Gomez'in yanı başında, ona böbreğini bağışlayan arkadaşıyla çekilmiş fotoğrafı ortaya çıktıktan sonra bütün dünya Gomez'in hikâyesini dinledi. Enerjik ve oldukça sağlıklı görünen 25 yaşındaki yıldız, kronik iltihaplı hastalık lupus yüzünden büyük bir ameliyat geçirmek zorunda kaldı. Lupus; vücudun herhangi bir yerini etkileyebiliyor ve bağışıklık sistemi, vücudun kendi hücrelerine ve dokularına saldırdığında ortaya çıkıyor. Özellikle kalp, karaciğer, böbrekler, akciğerler, kan damarları, eklemler ve deride doku hasarlarına neden oluyor. Zayıflık, yorgunluk ve kilo verme ise en yaygın belirtileri...

Otoimmün hastalıklar, romatoid artritten iltihaplı bağırsak hastalığına kadar, seksenden fazla durumu kapsıyor. Bu hastalıklar yalnızca yaşlılarla da sınırlı değil. Aslına bakılırsa en çok risk altında olanlar, yirmili yaşlarının sonundaki ve otuzların başlarındaki kadınlar. Doktor Sam Rogers, bir toplumun ortalama nüfusunun yaklaşık yüzde sekizinin, otoimmün hastalıklardan

DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

Her otoimmün hastalık; özelliklerine, etkilenen organlara veya sisteme göre değişir. Ancak bazı semptomlar aşağıdaki durumları içerebilir: Kas güçsüzlüğü; eklem ve kas ağrısı veya titreme; göz, ağız veya deri kuruluğu; açıklanamayan ani kilo verme veya kilo alma; yorgunluk; tekrarlayan döküntüler veya hızlı kalp atışı; karın ağrısı; ishâl; dışkıda kan ve/veya mukus... Bu semptomlardan herhangi birini fark ettiyseniz, doktora başvurmayı unutmayın.

etkilendiğini söylüyor. Bu grubun yaklaşık üçte ikisinin kadın olduğunu belirten Rogers, bunun iyi anlaşılamamasının nedeninin, kadın hormonlarının enfeksiyona verdikleri tepkilerin rolünden kaynaklanabildiğini ekliyor. Kısacası, aslında bağışıklık sistemlerimiz erkeklerinkinden daha güçlü. Bu nedenle vücudumuzun tehdit olarak algıladığı her şeye cevabımız çok daha güçlü. Otoimmün hastalıklar tedavi edilemez olarak kabul görse de semptomlara göre yaşam tarzı değişiklikleri veya steroitler gibi antienflamatuar (ağrı, ateş, enflamasyonu azaltıcı) ilaçlar ile başa çıkmak mümkün. Şiddetli durumlarda, bağışıklık sistemini koruyucu ilaçlar yardımcı olabilir, ancak bu da ciddi yan etkilere yol açabiliyor. Kadınlarda erkeklerden daha yaygın olan birtakım otoimmün hastalıklar da ortaya çıkabiliyor. "Bağışıklık sistemine bakıldığında, kadın vücudu hamilelik süresince önemli ölçüde değişiyor" diyor, Doktor Macciochi ve ekliyor; "Bunun için annenin kendinden genetik olarak farklı oluşabilen fetüsü reddetmesini durdurabiliyor. Bu durumun otoimmün hastalıkların gelişimine katkıda bulunabileceği de düşünülüyor."

İltihabi bağırsak hastalığı (hastalığın aktif olduğu yere bağlı olarak Crohn ve ülseratif kolit olarak ikiye ayrılıyor) geçiren 1.3 milyon kişiden, kadınlar âdet döngüsü ve gebelik dönemindeki

hormon dalgalanmaları nedeniyle benzersiz şekilde etkilenirler. Belirtilere ek olarak kadınlarda, cinsel ilişkide ağrı, doğurganlık sorunları ve âdet gecikmesi de yaşanabiliyor. "İltihabi bağırsak hastalığı; bağırsakta kramp, şişkinlik ve kanlı dışkı olarak ortaya çıkan iltihaplanmaya, kalınlaşmaya ve şişkinliğe neden oluyor. Ayrıca deri ve eklemleri etkilerken, iştahsızlık gibi genel belirtiler de bulunuyor "diyor, Doktor Macciochi.

Bir otoimmün hastalığı insanların yaşamları üzerinde derin etkilere neden olabiliyor. "İlk MS atağım 2015 yılının Noel'inde gerçekleşti" diyor 37 yaşındaki fotoğrafçı Kat ve ekliyor; "Vücudumun kontrolünü neredeyse tamamen kaybettim. Soldan sağa her yerimin uyuştuğunu hissettim. Bıçak ve çatal kullanamaz hâle geldim. Eşim bana yardım ediyordu. Banyomu yaptırdı, elbiselerimi bile o giydirmek zorunda kaldı. Dört yaşındaki oğlumun Noel günü, hediyelerini açarken nasıl zorlandığına seyirci kaldım. Kendimi işe yaramaz hissediyordum."

Londra'daki kıdemli bir dijital PR sorumlusu olan 26 yaşındaki Amy Shaw, karaciğer hücrelerini etkileyen; primer sklerozan kolanjit adındaki nadir rastlanan bir hastalığa sahip. Ona göre, hastalığın etkisi oldukça uzun sürmüş. "Yaklaşık 13 yıl önce tanısı kondu. Ancak durumum çok nadir olduğundan uzun ve acılı bir süreçti. Okulda bayılmaya başladım, acı içinde uyanıyordum, yemekleri kusmamak için çok zorlanıyordum" diyor ve devam ediyor; "Birden fazla, sık sık yapılan testlere katlanmama rağmen doktorlar hiçbir şeyin yanlış olmadığını söylüyorlardı. Bu yüzden yalan söylemekle bile suçlandım." Amy Shaw devam ediyor; "Çok kilo aldım ve aynı zamanda sivilcelerim çıkmaya başladı. Kendimi çirkin hissediyordum, bu yüzden içime kapanmaya başladım. Hayatımın bu noktasında, primer sklerozan kolanjiti kontrol altına almak için 24 tablet alıyordum. Maalesef bu tabletleri geriye kalan tüm hayatım boyunca alacağım."

Otoimmün hastalıklara sahip kişiler, başlarına neyin geleceğinden haklı olarak sürekli endişe duyuyorlar. Çünkü her an beklenmedik bir durumla karşılaşabilirler. Birçok hastalığın belirtisi gizli ve öngörülemiyor. "MS hastalığına sahip birçok insan, hastalıkla mükemmel şekilde baş ediyormuş gibi görünüyor" diyor Kat ve ekliyor; "Ancak otoimmün hastalığı olan her bir hastanın çok farklı bir yolculuğa sahip olduğu gerçeği ile birlikte, yarının ne getireceğini de asla bilemiyoruz."

HASTALIĞA SAVAŞ AÇIN!

Tıpkı bir kuvvet birliği gibi, immün sistemimiz de hastalıkla savaşan bir ordu gibidir. Sağlıklı bir immün sistemi 'savaşçıları'na sahip olmanın yolu ise; tahmin edeceğiniz gibi iyi ve düzenli beslenmekten geçiyor. Uzun bir süre boyunca bilimadamları her ne kadar fakirlik içinde yaşayan insanların, iyi beslenemedikleri için bulaşıcı hastalıklara karşı daha korunmasız olduklarını kabul etseler de, durum bundan biraz daha farklı. Beslenmenin immün sistemine olan etkisi hakkında bazı çalışmalar bulunuyor. Ancak beslenmenin hastalığın yayılmasına olan etkisi hakkındaki çalışmalar da devam ediyor. Çeşitli mikro besin eksikliklerinin (çinko, bakır, demir, folik asit, A, B6, C, E vitaminleri) immün sistemini etkilediği de aşikâr.

Peki, düzeltmek ya da hastalıklara yakalanmamak için elimizden ne gelir? Eğer yediklerinizden gerekli besini alamadığınızı düşünüyorsanız, günlük multivitamin ya da minarel takviyesi de işinizi görecektir. Yine de doktorunuza danışmadan kullanmamanızı tavsiye ederiz. İmmün

sistemini kuvvetlendirecek farklı besinler konusunda ise çalışmalar hâlâ devam ediyor.

Vücudunuzu belirli yiyeceklerle güçlendirmek, immün sisteminizi sağlıklı tutabilir. Eğer kışın soğuk havalarda hastalıklara yakalanmamanın yollarını arıyorsanız, ilk adım evinizin oradaki markete gitmekten geçiyor. İşte size iyi gelecek besin kaynakları...

Tarçın

Virüs karşıtı ve antibakteri kaynağı olan tarçın, immün sistemini güçlendirmekten daha fazlasını yaparak, hastalık mikrobu ile savaşıyor. Faydası çok olan tarçını, yiyeceklerinize eklemek de bir o kadar basit. İster kahvenize ya da çayınızın içine katıp karıştırın. İsterseniz yulaf ezmenize ekleyin, isterseniz de meyvelerinize bir tutam serpiştirin. Tercih sizin.

Mantar

Sağlıklı beslenmek denince akla gelen ilk şey mantar olmasa da, aslında immün sistemine büyük bir katkısı var. Çünkü mineral ve çinko deposu... Fazla çinko tüketmeyen insanlar ya da kan değerlerinde çinko az bulunanların hastalıkla savaşmaya yarayan akyuvar hücreleri daha azdır. Dolayısıyla çok kolay hastalanırlar. Aman dikkat!

Greyfurt

Zaten tahmin ediyorsunuzdur, greyfurt tam bir C vitamini kaynağı. Kırmızı, pembe çeşitleri de turuncu olan kadar iyi ve faydalı. Çünkü içeriğindeki pembemsi renk, aslında damar duvarının gerginliğini yaratan vitamine sahip olduğunu gösteriyor. Bu doğal bileşim, vücutta faydalı etkiler oluşturuyor. Tüketmek için ise önerimiz var. Greyfurtu yarıya kesin. Bir, iki dakika ızgarada ya da fırında pişirin ardından üzerine tarçın ekleyin.

Karnabahar

Karnabahar, brokoli, Brüksel lahanası gibi turpgillerden olan sebzelerin hepsi antioksidan vitaminler açısından oldukça zengin. İmmün sistemini güçlendirdikleri gibi, sağlıklı bir diyet için en temel vitaminlerden biri olan kolini barındırıyorlar. Kolin vitamini; hücrelerinizin düzenli çalışmasını sağlar, mide ve bağırsak duvarına yardımcı olur. Bağırsak içi bakterilerinin sayısını güvenli şekilde korur. Özellikle karnabahar; hasta olduğunuzda yemeniz gereken bir sebze. Neden mi? Enfeksiyonla savaşmaya yardımcı güçlü bir antioksidan olan, organ ve dokuları serbest radikallerin neden olacağı zararlı etkilere karşı korur.

Sarımsak

Dünyanın her yerinde rastlayabileceğiniz sarımsak; yemeklere keskin bir tat katıyor, evet. Eski medeniyetlerde de enfeksiyonla savaştığı bilinen sarımsak; aynı zamanda kan basıncını da düşürüyor, kan damarlarının sertleşmesini de yavaşlatıyor. Aynı zamanda çok kuvvetli bir antibiyotik etkisi olduğu da biliniyor.

BİTKİLER, ÇAYLAR VE DİĞER TAKVİYELER

İmmün sisteminizi kuvvetlendirecek besin takviyelerinin enfeksiyon ya da hastalığa karşı sizi daha iyi koruyup koruyamadığı henüz kanıtlanmadı. Bilimadamları da henüz; bir bitkinin, immün sistemine gerçek bir faydası olup kan içerisindeki antikor seviyesini artırıp artırmadığını söyleyemiyorlar. Ancak birçok insan limon, bal, zencefil ve zerdeçalı sıcak bir su ile karıştırarak içilmenin faydası olduğuna inanıyor. Bu sihirli iksir gerçekten de bir şehir efsanesi olabilir mi? Her bir besin hakkında yapılan araştırmalara göre, doğru. 2012 yılında yapılan bir araştırma; balın antioksidan oranında zengin olup, bağışıklık sistemini güçlendirdiğini gösteriyor. Zencefil de bir başka zengin antioksidan kaynağı. Virüs karşıtı özellikleri ile, bulantıya karşı gerçek bir çözüm yaratıyor. Limon suyu da yine C vitamini konusunda oldukça zengin. mc

UZAK DURUN

Genetik Bilimi Uzmanı ve Moleküler Biyolog Miray Karayılan nelerden uzak durmamız gerektiğini söylüyor.

Stres

Böbreküstü bezleri strese karşı çok duyarlıdır. Stres altındayken veya yetersiz beslenme ve uykusuzluk durumunda bu bezlerden salınan kortizol miktarı artar. Bu, kan dolaşımını hızlandırır ve glikozun kan dolaşımında daha fazla yer almasına yol açar. Böylece enflamasyonu tetikleyen hücrelere daha fazla besin kaynağı sağlanmış olur ve bağışıklık sistemi baskılanır.

Gereksiz Antibiyotik Kullanımı

Soğuk algınlığı geçirenlerin yaptığı en büyük hatalardan biri de hasta olduklarını hissettikleri veya vücut ısıları arttığı andan itibaren antibiyotik almaları. Oysa yanlış ve gereksiz antibiyotik kullanımı, vücudu savunan organizmaları öldürüyor. Üstelik antibiyotikler her soğuk algınlığında işe yaramaz; onlar sadece bakteriler üstünde etkilidir. Yani viral bir enfeksiyon geçiriyorsanız, aldığınız antibiyotik ile hem virüsleri yok etmemiş hem de vücudunuzdaki faydalı bakterileri öldürmüş olursunuz.

Sigara Ve Alkol

Vücudumuz bu ikilinin yol açtığı zararı uzaklaştırmaya çalışırken kendi görevini yapamaz hâle gelir. Bağışıklık sistemi hücreleri enflamasyonu baskılamakta güçlük çeker. Böylece vücudun savunma sistemi bozulur ve hastalıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlanmış olur.

Trans Yağlar

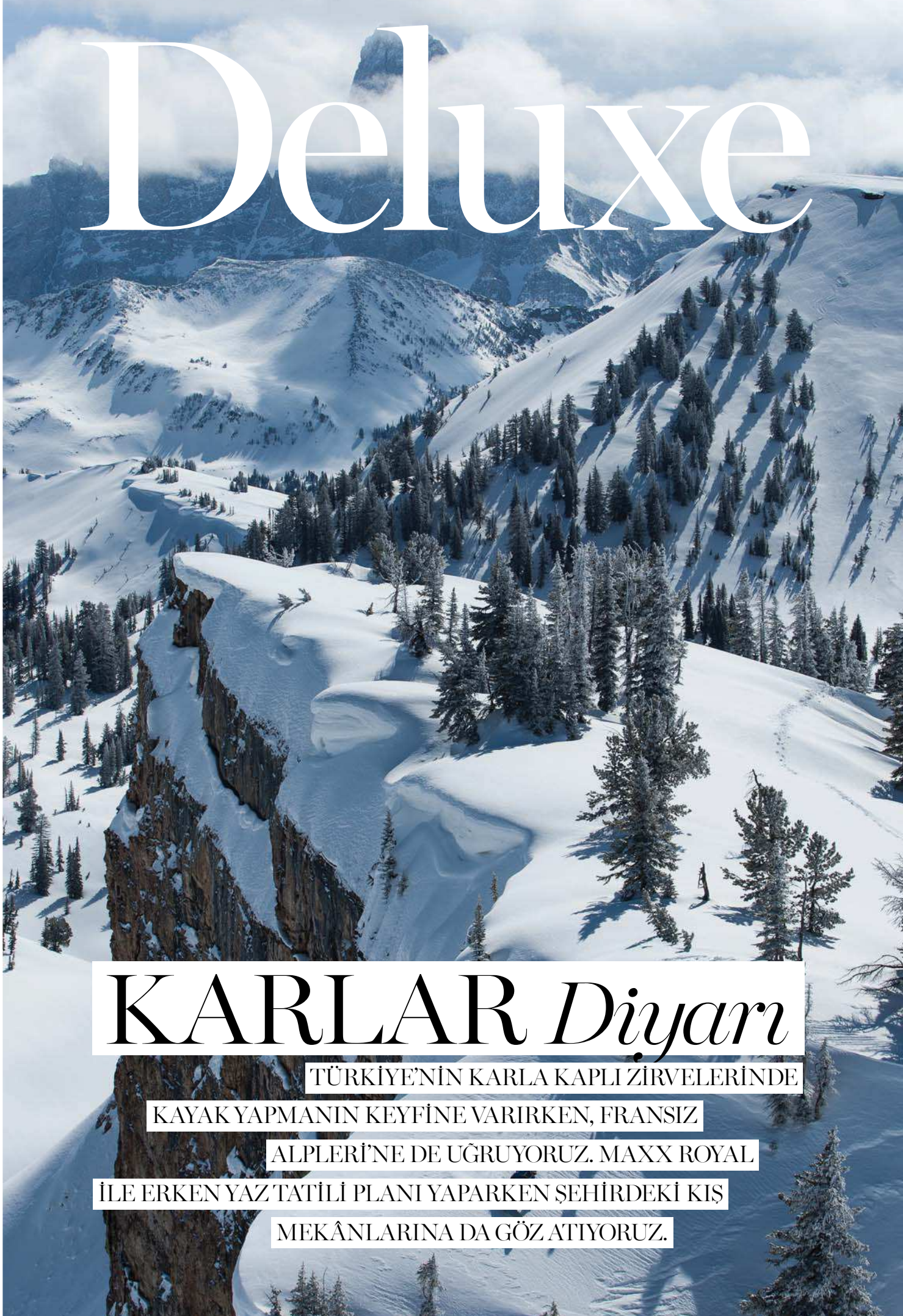
Bu yağlar bağışıklık sistemini güçsüzleştirerek diyabete yakalanma riskini artırıyor ve kötü kolesterolü (LDL) yükseltiyor. Ayrıca karaciğeri olumsuz yönde etkiliyor. Marketten aldığınız ürünlerin ambalajını iyice okuyun ve hidrojenize olmuş trans yağ içerenlerden uzak durun.

MARIE CLAIRE KIDS YENİ SAYISIYLA BAYİLERDE!

marieclaire.com.tr

GROUP

Deluxe



KARLAR *Diyarı*

TÜRKİYE'NİN KARLA KAPLI ZİRVELERİNDE KAYAK YAPMANIN KEYFİNE VARIRKEN, FRANSIZ ALPLERİ'NE DE UĞRUYORUZ. MAXX ROYAL İLE ERKEN YAZ TATİLİ PLANI YAPARKEN ŞEHİRDEKİ KIŞ MEKÂNLARINA DA GÖZ ATIYORUZ.

BEYAZ MACERA

BU KIŞ SOĞUK hava koşullarını lehinize çevirin. ***Yağan karın keyfini*** DOYASIYA ÇIKARABİLECEĞİNİZ TÜRKİYE'DEKİ kayak merkezlerine bir yolculuk YAPMAYA NE DERSİNİZ? *MELİDA OHANOĞLU*

Magna Otel
Erciyes Dağı'nın eteklerinden 2.200 metre yükseklikte bulunuyor ve kar tutkunlarına kış boyu şehre dönmek istemeyecekleri bir tatil sunuyor. Ayrıca yöresel Kayseri yemeklerini, dünya mutfağıyla harmanlayarak lezzetli menüler vadediyor.

ERCİYES

TÜRKİYE'NİN EN YÜKSEK beşinci dağı olan Erciyes Dağı, ülkemizin Alpleri olarak da biliniyor. Şehir merkezine 25 km uzaklıkta olan kayak merkezi kış mevsimi boyunca sürekli yağış alıyor ve ideal kar yüksekliğine kasım ile mart arasında ulaşıyor. Kayak pistlerinin toplam uzunluğu 12 km. En uzun pist ise üç buçuk kilometre. Erciyes Kayak Merkezi, 1.800 - 3.000 metre aralığında kayak yapmaya olanak tanıyor. Kar kalınlığı iki metreye ulaşan Erciyes, snowboard için çok uygun ve kaliteli pistlere de sahip. Kayak yapmayı bilmiyorsanız Erciyes Kayak Merkezi'nde, yeni başlayanlar için de özel eğitimler var. Kayak kıyafeti kiralama imkânı da bulunan merkezde, sezon boyunca kayakçıların karşılaşabileceği sağlık problemleri için 24 saat hizmet veren sağlık ocağı bulunuyor. Kış tatili için Erciyes'i seçerseniz bir avantajınız daha var. Yalnızca 60 km uzağında olan Kapadokya'yı da görmeye gidebilirsiniz. Kapadokya özellikle kış aylarında beyaz ile bütünleştiğinde bambaşka oluyor.

Amalia Butik Otel
Burada aldığınız özel hizmetler kendinizi evinizdeymiş gibi hissettiriyor. Tesis bünyesinde veya çevrede SPA, sağlıklı yaşam merkezi ve kayak gibi çeşitli etkinliklerin tadını çıkarabilirsiniz.

Ramada Resort Erciyes
Buraya sadece bir kayak oteli demek yanlış olur. Dağ ve göl manzarasıyla huzurlu bir tatil geçirebilirsiniz. Ayrıca kayak derslerinde, kapalı yüzme havuzunda ve air hokey'de doyasıya eğlenebilirsiniz.

Mirada Del Lago Otel

Mirada Del Lago Otel'in en önemli avantajı, bir numaralı pistin girişi olan Develi Kapı'nın hemen önünde olması. Gün boyu açık büfe lezzetleri, geç saatlere kadar süren gece kulübü eğlencesi, şık ve konforlu odalarıyla tercih edilmeye değer.

KARTALKAYA

KAYAK TATİLİ İÇİN daha yakın rotalar arayışındaysanız, Kartalkaya iyi bir alternatif olabilir. Bolu'da, Köroğlu Dağları üzerinde kurulan Kartalkaya Kayak Merkezi, konum itibariyle İstanbul ile Ankara'nın tam ortasında. Aralık ve mart ayları arasında kaymaya giderseniz pistler son derece tatmin edici. Avrupa standartlarında düzenlenmiş snowboard pistleri özellikle snowboard tutkunlarına unutamayacakları bir deneyim yaşatıyor. Çevresi çam ormanlarıyla kaplı olan ve en uzun pistinin 4.000 metreye kadar ulaştığı Kartalkaya'ya kadar gitmişken, pek çok yeri gezme fırsatınız da var. Doğa severler 40 km yakındaki Bolu'ya indiğinde, Yedi Göller'i görebilir. Gezmekten yorgun düştüğünüzü hissederseniz, Bolu'nun meşhur lezzeti etli mantıdan denemenizi tavsiye ederiz.

Dorukkaya Ski & Mountain Resort Otel

Bembeyaz çam ormanlarının manzarasıyla kayak ve snowboard tesisi, kapalı yüzme havuzu, SPA, sauna, bar ve restoran hizmetiyle eğlenceli bir kış tatili sunuyor.

Kaya Palazzo Ski & Mountain Resort

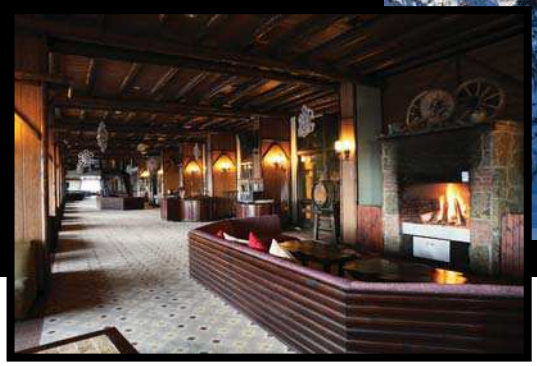
Karla kaplı dağların muhteşem manzarasında konakladığımız suit odalarda, jakuzi ve şömine keyfiyle günün kayak ve snowboard yorgunluğunu atabilirsiniz.

Golden Key Kartalkaya

Klasik yayla evi mimarisinden esinlenen Golden Key Kartalkaya, tüm pistlerden yararlanabilme özelliginin yanı sıra SPA ve masaj hizmetiyle de dikkat çekiyor. Kayak sonrası bembeyaz kar manzarasına karşı Hot Tub'da dinlenip ardından steam ve saunada rahatlayabilirsiniz.

Grand Kartal Otel

Grand Kartal Otel'den kayak pistine çıkmak için metrelerce yürümek zorunda kalınmaması, misafirlerine diger otellere göre artı bir konfor sağlıyor. Türkiye'nin en büyük snowpark'ına sahip otel, Kartalkaya Kayak Merkezi'nin sakin, huzurlu ve kaliteli ortamında, şehrin kaosundan uzaklaşırken keyifli bir tatil imkânı tanıyor.

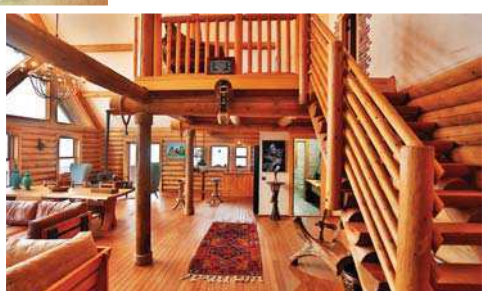


KARTEPE

GÜNÜBİRLİK KAYAK TATİLİ planı için ilk akla gelen yer, Kartepe. İstanbul'a sadece 115 km uzaklıkta olan Kartepe Kayak Merkezi'nde 12 ayrı pist bulunuyor. Bunların hepsine tek bir skipass ile giriş sağlanabiliyor. 4.650 kişilik kapasitesiyle hafta sonu kaçamağı yapan çok sayıda misafiri ağırlayabiliyor. Kartepe'ye gitmek için tek neden, kayak veya snowboard yapmak değil. Burada tertemiz havada, sucuk ekmekle karnınızı doyurup üzerine sıcacık çay ile keyif yapabileceğiniz kafeler var. Ayrıca Sapanca Gölü de buraya çok yakın. Kartepe, İstanbul'da yaşayıp yakınlarda bir tatil mekânı arayanlar için son derece verimli ve beklentileri karşılayan bir kaçamak rotası.

The Green Park Resort Kartepe

The Green Park Resort Kartepe, kayak tatiliniz için yakınlarda aradığınız destinasyonlardan. Kayak imkânlarının yanı sıra futbol, bilardo, tenis, bowling, dart ve masa tenisi oynanabilecek özel alanlarıyla hayata eğlenceli bir mola vereceksiniz.



ULUDAĞ

KAYAK TATİLİ DEYİNCE akla ilk gelen yer Uludağ. Zira burası Türkiye'nin en büyük kayak merkezi. Yalnızca pistleriyle değil, eğlence aktiviteleriyle de nam salmış bir yer. Öyle ki, "Ben kayak veya snowboard yapmak istemiyorum" diyorsanız bile, Uludağ'a gidip vaktinizi dolu dolu geçirmeniz mümkün. Gece konserleri, apres ski partileri, otellerin müşteri odaklı sunumları, size karlar arasında keyifli bir zaman yaşatıyor. Önceden hiç kayak yapmamış olan ama öğrenmek isteyenler için de Uludağ iyi bir tercih. Pistlerin fazlalığı, içinde amatör pistlerin bolca oluşu ve pek çok sayıda kayak öğretmeninin görev yapması, kısa sürede kaymayı öğrenmenize yardımcı oluyor. Toplam sekiz teleski, altı telesiyej ve bir cable car kayak severlere hizmet veriyor. Kayak ve snowboard dışında kar motosikleti ile turlayabilir veya buz pateni yapabilirsiniz. Tercihiniz hem spor yapmak hem de eğlenmek ise Uludağ kesinlikle doğru tercih.

Kaya Uludağ Otel

Kaya Uludağ, her şey dâhil konseptiyle kayak ve snowboard'un yanı sıra, etkinlik ve konser aktiviteleriyle de kış tatilinizin en eğlenceli merkezlerinden biri. Dağ evini andıran dekorasyonuyla da büyük ilgi görüyor.

Bof Otel Uludağ

Beş yıldızlı kayak keyfi sunan otele ulaşımı, karayolu ile veya Bursa'dan dünyanın en uzun teleferiğiyle otelin kapısına kadar yapabilirsiniz. Kayak sonrası beyaz manzaraya karşı sucuk ekmek keyfi yapmayı da unutmayın.

Karinna Hotel Convention & SPA Uludağ

Türkiye'nin en popüler kayak merkezinin zirvesinde bulunan Karinna Otel'deki kayak okulunda, profesyonel eğitmenler eşliğinde verilen özel ve grup dersleriyle kayak yapmayı öğrenebilirsiniz.

Monte Baia Uludağ Hotel

Monte Baia Uludağ şehir otelinin lüks ve konforunu bir dağ otelinin sıcacık ortamıyla bir araya getiriyor.

PALANDÖKEN

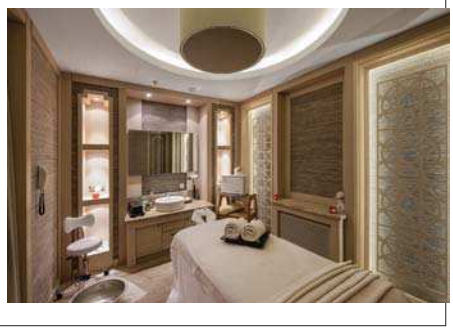
MACERA TUTKUNLARININ adresi Palandöken, ülkemizde en uzun pistlerin ve en bol karın bulunduğu yerlerden biri. Kasım ayının başından mayıs ayının sonuna kadar kayak keyfine varabilirsiniz. Ayrıca karları, toz kar olma özelliği taşıdığı için kayarken büyük rahatlık sağlıyor. Dolayısıyla burası kayak sevdalılarının bir numaralı adresi. Uluslararası olimpiyatlara da ev sahipliği yapan Palandöken'de yer alan Ejder Tepesi'nde ise profesyoneller heyecan ve adrenaline doyuyor. Burada toplamda 4.500 kişi kapasiteli sekiz tesis ve 22 pist bulunuyor. Ayrıca bir teleski, beş telesiyej, bir babylift ve bir tane de gondol lift hizmeti bulunuyor. mc

Polat Erzurum Resort Otel

Sömestr tatilini kayak keyfi ile birleştirmek isteyen aileler Polat Erzurum'un özel paketleriyle çocuklarına eğlenceli bri tatil hediye edebilir. Karda oyun alanı ve mini club'ı ile hem çocuklara hem de ailelere huzur dolu bir kayak tatili sunuyor.

Sway Otel

Büyük ve küçük slalom ile kızak ve hız kayağı pistlerine sahip olmasıyla ön plana çıkan otelde, gün boyu yaptığınız aktiviteleri online olarak takip edebilirsiniz. Kayak verilerinizi alabilir ve ücretsiz video çekiminden de yararlanabilirsiniz.



Dedeman Palandöken Ski Resort Otel

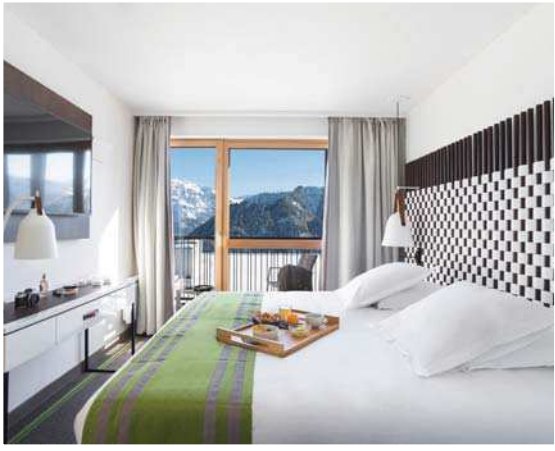
Konforlu konaklaması, her dereceye göre sunduğu kayak imkânı ile tercih edilebilecek bir otel. Bembeyaz karlar üstünde sucuk-ekmek yiyerek keyifli bir kar tatili yaşayabilirsiniz.

Palan Otel

Kayağa yeni başlayanlar, çocuklar ve yaşlılara özel yapılan Snow-tube ve Baby-lift pistlerine sahip Palan Otel teleferik ve gondollara yakınlığıyla, pistlere kolaylıkla ulaşım sağlıyor.

BEMBEYAZ VE MASALSI

Geçtiğimiz ay, Club Med Grand Massif Samoëns Morillon Resort'un açılışı için Fransız Alpleri'ndeydim. Bu eşsiz otelde unutulmaz günler yaşadım. *GÖZDE EYİBİLİR*



KAYAK YAPMAYAN biri olarak bu seyahatin nasıl geçeceğini pek de kestiremeden, İstanbul'dan Cenevre'ye doğru yola çıkıyorum. Havaalanından Fransız Alpleri'nde bulunan Samoëns'e yolculuğumuz karayoluyla bir buçuk saat sürüyor. Tepeye çıkarken gördüğümüz manzara, önümüzdeki üç günün büyüleyici geçeceğinin âdeta sinyallerini veriyor. Beyazlara bürünmüş upuzun çam ağaçları, dağ eteklerinde yer alan akarsular bir masal diyarında olduğunuzu hissettiriyor. Otele girer girmez Club Med ruhunu anında hissediyorum. Sıcak, samimi ve arkadaşça... Club Med Grand Massif Samoëns Morillon, 18 aylık çalışmanın eseri. Otelin 423 odası, farklı bir kar manzarasına açılıyor.

265 kilometrelik uzunluğa sahip kayak pisti, Fransa'nın dördüncü büyük pisti. Tesis, Samoëns-Morillon Vadisi boyunca 360 derecelik olağanüstü panoramik bir manzara sunuyor. Buraya kadar gitmişken teleferikle aşağıya inip Samoëns'i gezmeden olmazdı. Noel ruhunun sade dokunuşlarla hissedildiği bu tatlı kasaba, içinizdeki yaşama sevincini ikiye katlıyor. Kasaba yolunda yürürken gördüğümüz manzaraların film karelerinden bir farkı yoktu. İlk başta da söylediğim gibi, kayak yapmayan biri için bu seyahatin nasıl geçeceğini bilmiyordum. Ancak, 'anlatılmaz yaşanır' türünden günlerdi benim için. Özellikle Club Med ailesinin misafirperverliği karşısında bir kez daha şapka çıkarıyorum.

O günleri hatırlamak yüzümde tatlı bir gülümseme yaratıyor. Bir daha gideceğim günü iple çekiyorum... mc

GELECEĞİN ALFABESİ DİJİTAL OLACAK!

TEGV'in Algo Dijital Eğitim Programı Başlıyor!

ÜCRETSİZ

TEGV ile Türkiye'nin dört bir yanındaki çocuklarımız, bilgisayar dilini, kodlamayı oyunlarla öğreniyor.

Tıkla.Kodla.Oyna!

algodijital.com

Google.org tarafından desteklenmektedir.

Eğitim Gönüllüleri

Bir Çocuk Değişir, Türkiye Gelişir.

Ayrıcalığa ERKEN Hazırlık

Tatilin hayalini kurmanın ***verdiği haz,*** şimdiden bizi harekete geçirmeye yeter. Akdeniz'in en özel koylarından birinde yer alan MAXX ROYAL KEMER RESORT size, erken plan yapmanız için birçok sebep sunuyor. *SELEN MEÇOĞLU*

"TATİLE DAHA ÇOK var" demeyin; zaman su gibi akıp gidiyor. Hayatta birçok şeyin planını erken yapmanın kazandırdıklarını biliyoruz. Bunlardan biri de tüm kış boyunca gelmesini iple çektiğiniz yaz tatili. Şimdiden tatilinizi planlamanın verdiği rahatlık, son anda verilecek riskli kararların önüne geçecek. Maxx Royal Kemer Resort da bu anlayışı benimseyen bir tatil planı için şimdiden kolları sıvamanıza imkân veriyor. Akdeniz'in en özel koylarından birinde bulunan otel ile, lüks hizmet anlayışının parçası olmanın verdiği hazza erken adım atıyoruz.

Peki, buna karşılık olarak sunduğu hizmetler arasında neler bulunuyor? Maxx Royal Kemer Resort'un benimsediği hizmet anlayışından az da olsa haberdarsanız, özellikle lüks bir tatil için gerekli olan tüm ayrıcalıkları sağlayan bir resort olduğunu da biliyor olmalısınız. Aslında 'resort' hizmeti sunarken, 'grand butik' olmayı da benimsiyor. Konaklamak için tercih edebileceğiniz süit ve çeşitli villa seçenekleri mevcut. Karar verdiğiniz seçeneğe göre ayrıcalıklarınız da değişim gösteriyor. Akdeniz manzaralı rahat bir süitte ya da özel 'butler', şef gibi hizmetler sunan Presidential Villa'da da kalabilirsiniz. Bütçenize göre birçok seçeneği değerlendirmek mümkün.

Bir otelin en olmazsa olmazı elbette sunduğu yeme, içme hizmetinden geçiyor. Karnınızın doyması yetmez, aynı zamanda damak tadınızın da üst düzey bir lezzet ile şımarması gerekiyor. İlk başta bahsedilmesi gereken nokta ise Azure 24 ve Azure Court'ta yer alan a la carte sunumların, uluslararası repütasyona sahip şefler tarafından hazırlanıyor olması. Dünya mutfağını 'Maxx Inclusive' konsepti altında tamamen farklı lezzet deneyimleriyle sunuyorlar. Azure Court'un en önemli özelliği, kendi içinde de birçok mutfağa ayrılması. Azure Turk, Azure Italia ve Azure Fish tercihine göre rahatça seçim yapmanızı sağlıyor. İster Adana kebap, ister levrek ceviche... O an canınız ne çekiyorsa ulaşabilme şansına sahipsiniz. Azure Turk'te kebabınızı yedikten sonra Azure Italia'dan tiramisu söyleyemek bir alternatif. 'Fine dining' anlayışı otelin önem verdiği hizmetler arasında yer alıyor. Burada biraz daha 'uzak' lezzetleri tercih edebilirim derseniz, Asya mutfağına hitap eden restoran Tangerine Asia doğru adres. Özellikle teppanyaki şovlarıyla da oldukça ilgi odağı. Siparişinizi beklerken, Uzak Doğulu şeflerin hazırlığını izliyor olmak da ayrı bir keyif veriyor. Resort'un yenilerinden olan Azure Mexican ise tahmin ettiğiniz üzere Meksika mutfağının

bilinen lezzetlerini gurme tatlarla birleştiriyor. Bir diğer yeni üye ise Bronze Steak House. Damak tadındaki esas ayrıcalık ise Michelin Yıldızlı şeflerin danışmanlığında hazırlanan lezzetleriyle Emerald Restaurant'ta oluyor. Büyük plajda yer alan Emerald, füzyon mutfağın çevredeki en iyi temsilcilerinden olduğunu çoktan kanıtlamış durumda.

Tüm bunların dışında otelde daimi uğrak noktanız olacak yer ise pastacılık konusunda uzman olan Le Melange. Burada sabah kahvaltısında güne tereyağlı kruvasan ile başlamak ya da günlük tatlı ihtiyacınızı karşılayacak bir pasta yemek son derece keyifli. Chocolatier'in de çikolatalarını denemeden bu tatilden dönmeyin. Gerçek Belçika çikolatasından yapılan bu enfes lezzetlerden benim favorim ise biberli olan.

Tatilin amacı dinlenmek, karmaşadan uzaklaşmak; hem fiziksel hem de ruhsal olarak rahatlamak olduğuna göre bir SPA ziyareti olmadan her şey eksik kalır. Maxx Royal Resort'un tanınmış SPA merkezi Aven Royal SPA'nın terapistler eşliğinde sağladığı uygulamalar, fiziksel ve ruhsal farklı deneyimlere kapı açıyor. Geleneksel hamam ritüelleri, çeşitli masaj terapileri ve organik ürünlerle uygulanan cilt bakımları; fiziksel ve ruhsal yenilenme odaklı alternatifler sunuyor. Pürüzsüz ve doğal ışıltı sahibi bir cilt için Rhassoul Çamur Terapisi doğru bir seçenek olacak. Eğer kozmetolojik bir uygulamaya ihtiyacınız varsa, özel hi-tech technology'den de yararlanabilirsiniz. Tatilinizi tamamen 'arınma' üzerine kurduysanız, Aven Royal SPA'nın detoks programı kapsamlı içeriğiyle yardımcınız olacak.

Aile olarak tatil planlayanların hayatlarını kolaylaştırmak adına çocuklar için birçok eğlenceli ve eğitici hizmet de bulunuyor. Resort'un içinde yer alan 'Maxxiland', bir ila 17 yaş arasındaki çocukların zaman geçirdikleri, ebeveynlerin de rahatlıkla tatilin keyfini çıkarabildiği bir ortam sağlıyor.

LÜKS SEVİYE

'Lüks hizmet' ve 'ayrıcalık' Maxx Royal Kemer Resort'un başlıca kıstaslarından olduğuna göre biraz özel hizmetlerden de bahsetmek gerekir. Bu noktada 'Maxx Royalty' ile tanışacaksınız. Bu konsept tamamen bireysel hizmeti önemsiyor ve siz otele adımınızı atmadan başlıyor. Royal Beach Villalar'da, Albatross Villalar'da, Presidential Villalar'da, Owner Villa'da ve King Süit'te yedi gece veya üzeri konaklayacaksanız, tüm uçuşlarda Antalya Havalimanı'ndaki özel CIP Terminali'nde ağırlanıyorsunuz. Hem geliş hem de dönüş yolunda CIP Terminal'den özel helikopterlerle ulaşım sağlamanız mümkün. Otele geldiğinizde ise sizi Maxx Asistant'ınınız karşılayacak. Tüm tatiliniz boyunca size eşlik eden bu asistan ile WhatsApp aracılığıyla iletişimde kalacaksınız. Maxx Asistant'ınız yastık seçiminden restoran rezervasyonlarına kadar tatilinizin tüm detaylarını gerçekleştirme konusunda sağ kolunuz rolünde. Talep edebileceğiniz diğer hizmetler arasında 'VIP transfer hizmeti', 'özel jet kiralama' gibi üst seviye ayrıcalıklar da var.

Tüm bunlardan sonra içinizde harekete geçen tatil arzusunu hissettiniz mi? O zaman şimdiden kolları sıvayın ki, geriye sadece sayılacak günler kalsın. **mc**

Aşkın HER -Notası- SlowTürk'te

Adana	**94.1**	Çorlu	**95.4**	Gaziantep	**96.0**
Ankara	**95.3**	Erzurum	**95.0**	İstanbul	**95.4**
Antalya	**92.9**	Eskişehir	**101.0**	İzmir	**87.7**
Bursa	**103.7**				

radyonom.com

App Store'dan İndirin

Google Play 'DEN ALIN

radyonom mobil uygulamasını App Store ve Google Play'den ücretsiz indirebilirsiniz.

SLOW TÜRK

ANY

ANY İstanbul, keyifli bir brunch sonrası pazar gününün tadını doyasıya çıkarmak isteyenleri Arnavutköy'e davet ediyor. Zengin açık büfe brunch'ı sonrası Bengü Beker'in yorumuyla Türkçe ve yabancı parçalarla müzik şöleni sizi bekliyor. Sonrasında Dj Mehmet İrfan Uzun'un yüksek enerjili DJ performansı ile haftanın son gününe eğlence katıyor.
Adres: Arnavutköy Mahallesi, Bebek Caddesi, No 71/A, Beşiktaş/ İstanbul Tel: 212 265 32 69

CHEERS

Zorlu PSM'de kapılarını açan Cheers, ziyaretçilerini konser ve etkinlik günlerinde saat 17.00'de ağırlamaya başlıyor. Menüsünde Vietnam'ın spring roll'u, İsrail'in falafeli, Meksika'nın taco'su, İtalya'nın arancini'si, Japonya'nın sashimi'si ve Türkiye'nin muska böreği yer alan tatlardan birkaçı. Ayrıca vejeteryanlar için de zengin seçenekler sunuyor.
Adres: Levazım Mahallesi, Koru Sokak, No: 2, Zorlu Center AVM, Beşiktaş/ İstanbul
Tel: 850 222 67 76/ 5061

HOTSPOT

Bu kış yeni olan her ne varsa...

ŞEHRE YENİLİKLER KAZANDIRAN EN ÖZEL YEME-İÇME MEKÂNLARI...

MELİDA OHANOĞLU

LE BARON BY SÜREYYA

Şelale Şehnaz Sam, her çarşamba saat 22.00'de, Zorlu Center'daki Le Baron by Süreyya'da sahne alıyor. Zengin menüsünün yanı sıra müzik dolu bir geceye davetlisiniz.
Adres: Levazım Mahallesi, Barbaros Bulvarı Kavşağı, Koru Sokak, No: 2, Zorlu Center AVM, Beşiktaş/ İstanbul
Tel: 212 353 66 61

THE GALLIARD BRASSERIE

The Galliard Brasserie, Fransız'ların gastronomik ve kültürel mirasının bir parçası sayılan, hafif ve lezzetli kaz etini misafirleri ile buluşturuyor. Yabani pirinç risotto ve taze mevsim salataları ile servis edilen kaz etini, sağlıklı yaşama önem verenler de rahatlıkla yiyebilir.
Adres: Nispetiye Cad, Etiler Apt, No: 104C, Etiler/ Beşiktaş
Tel: 444 0 233

IOKI

Geleneksel Japon mutfağını Türk ve Peru lezzetleriyle harmanlayan Ioki, yılın her mevsiminde zenginleşen menüsüyle Ulus, İstinye ve Kandilli şubelerinde konuklarını ağırlamaya devam ediyor. Ayrıca üç mekânında büyük ilgi gören nikkei lezzetini catering hizmetiyle evinize taşıyor. Ioki'nin yetenekli Perulu şefi Holguer Ponenza'nın dokunuşlarıyla üç şubede tattığınız her lezzeti, evinizde de yakalayabilirsiniz. Uzak Doğu mutfağının İstanbul'daki en iyi adreslerinden olan Ioki'nin üç mekânı ve catering menüsünde başlangıçlarda ceviche, tiradito nikkei, beef ve shrimp taco; spesyallerde ise batayaki roll, tiger roll, xiomi roll ve volcano roll ile tornado öne çıkıyor. Tatlı menüsünde de çok sevilen matcha volcano, yeşil çaylı cheesecake ve hazelnut chocolate roll yer alıyor.

Adres: Kültür Mah, Ahmet Adnan Saygun Cad, No: 7, Ulus/ İstanbul
Tel: 212 323 24 14

LE PAIN QUOTIDIEN

Le Pain Quotidien, yenilenen kış menüsüyle iştah kabartıyor. Mevsimin en lezzetli mantarları ile hazırlanan mantarlı free range tavuk tartine, karamelize soğan, soya sosu ve mini Akdeniz salatası ile servis ediliyor. Deniz ürünleri sevenlere levrek ve karides ragu, rezene ve ıspanak kökü ile sağlıklı ve lezzetli bir ana yemek seçeneği sunuyor. Le Pain Quotidien kış menüsü, hafif bir tatlı olan Speculoos Magnolia ile tamamlanıyor.

Adres: Levent Mahallesi, Harp Akademileri Girişi-K5, Kanyon AVM, No: 185, Şişli/ İstanbul
Tel: 212 353 06 77

PEOPLE

Lezzetli yemek ile canlı müziği bir araya getiren People, Taksim'deki InterContinental'ın giriş katında kapılarını açtı. Taze enginarlı kuşkonmaz salatadan, karidesli kabak mücvere, İtalyan yabani mantarlı risottodan gerdanlı pideye, dinlendirilmiş antrikottan ızgara İskenderun karidesine, cevizli tel kadayıftan kestaneli sufleye kadar uzanan lezzetleri beğeniye sunuyor.

Adres: Gümüşsuyu Mah, Asker Ocağı Cad, No: 1, Taksim/ İstanbul
Tel: 212 230 00 73

ETKİNLİKLERİN TARİHİ MEKÂNI

Tarihi Eminönü Yarımadası'nın dokusunu kaybetmeyen yapısı Abud Efendi Konağı, 1969'dan beri Yücel Kültür Vakfı'nın ev sahipliğinde Kültür ve Sanat etkinliklerine devam ediyor.

ALEMDAR CADDESİ'nde bulunan Abud Efendi Konağı, 19. yüzyıl Osmanlı Dönemi mimari anlayışını yansıtıyor. İçeri girdiğinizde görkemli iç süslemeleri, tavan bezemeleri ve çift taraflı merdivenleri size âdeta zamanda yolculuk yaşatıyor. Sergiden basın toplantısına, klip çekimlerinden Bienal'e kadar birçok organizasyona da destek sağlayan tarihi mekân, bu yıl Sharjah Bienali, Kumbaracı50 ve D22 tiyatro topluluklarının Hayvan Çiftliği oyun provaları, Boğaziçi Caz Korosu provaları, Kerem Bursin ile 'Bahane yok, antrenmana başla' canlı yayını ve caz sanatçısı Çağıl Kaya'nın klip çekimi gibi organizasyonları ağırladı. Ayrıca, Yücel Kültür Vakfı bünyesinde hizmet veren Abud Efendi Konağı'nda gerçekleşen her etkinlik bir üniversite öğrencinin eğitim masrafını karşılayacak şekilde ücretlendiriliyor.

KOLONİ SERGİSİ

Abud Efendi Konağı tarihi kapılarını bu kez Koloni Sergisi için açtı. 3 Şubat 2018'e kadar sürecek olan sergi Koloni, global toplumsal koşullar ve durumlardan, sanatsal çalışmalardan, akademik üretimlerden ve tartışmalardan besleniyor. İnsanı ayrıcalıklı kılan ve varoluşu tamamen insana atfeden bilgi, bilim, teknoloji ve siyaset üretim biçimlerini eleştirel bir bakışla ele alıyor. Bedeni ve bedenli varlığı eylem gücüyle işaret ediyor. Böylelikle insan-insan olmayan, doğa-kültür, canlı-cansız, organik-teknolojik gibi inşa edilmiş ikilemleri tartışan sanatsal çalışmaları bir araya getiriyor. Koloni sergisinde kendinizi insan tanımını sorgularken bulabilirsiniz. mc

ŞEHRİN TADI KANYON'DA

Kanyon, yeni yılla birlikte yine bir ilke imza atıyor. Kanyon, Türkiye'nin en ünlü restoranlarına ev sahipliği yaptığı 'Pop Up Restoran' konsepti ile şehrin tadını değiştirmeye hazır.

KANYON, ocak ayı itibariyle Dude Table organizasyonu ile gerçekleştireceği etkinliklerin ilk senesinde, adını tüm Türkiye'de duyurmuş üç restorana ev sahipliği yapıyor. Yerel ürünlere ve lezzetlere verdiği değer ile öne çıkan Kanyon restoranlarından Escale ve Gram, ocak ve şubat aylarında Türkiye'nin yerel lezzetleri ile damak hafızasında yer edinmiş restoranları ağırlıyor. Kanyon Pop Up Restoran, ülkenin en sevilen restoranlarından Antep'in Halil Ustası ve Bodrum'un Ent Restoranı, Escale ve Gram'a şefleri ve ekipleri ile misafir olacak ve lezzetlerini misafir oldukları restoranların ekipleri ile birlikte hazırlayıp sunacaklar. Antep'e gidip bu lezzeti unutamayanlar ve bu lezzeti duyup hiç tatmamış olanlar için Halil Usta'nın lezzetleri 13 - 14 Ocak'ta kendi ekibi tarafından Escale'de sunulacak. Ayvalı cevizli lahmacun, sarımsaklı lahmacun, kuşbaşı, küşleme, simit kebabı, baharatlı küşleme, kare baklava ve havuç dilimi bu iki gün pop up menüsünde yer alacak. Bu lezzet dolu iş birliği şubat ayında Yoldaş Sönmez'in kurucusu olduğu diğer bir şef restoranı, Bodrum Ent Restaurant ile devam edecek. 27 - 28 Şubat tarihlerinde Türkiye'nin en iyi şeflerinden Didem Şenol'un kurucusu olduğu, tazelik ve hafiflik hissini gerçek yemek ile misafirlerine hissettiren Gram'da, lezzet tutkunlarıyla buluşacak Ent menüsü misafirlerine pop up restoran deneyimini yaşatacak. Yıla, hızlı ve lezzetli bir başlangıç yapan Kanyon'un mart ayındaki iş birliği ise şimdilik sürpriz. Kanyon Pop Up Restoran için rezervasyon yaptırmayı unutmayın. mc

DAİMA ŞIK
Gündüz, gece ayrımı yapmadan günün her anında kullanılabilecek parçalardan oluşan Naramaxx'ın 2018 Kış koleksiyonunda canlı renkler, özgün tasarımlar ve modern detaylar dikkat çekiyor.

RETRO BAKIŞLAR
Konsepti İskandinav nostaljisi olan Carin Glasses'ın tarzı modern retroyu içeriyor. Carin bu yeni koleksiyonuyla İskandinav şehveti ve kadınsılığı arasındaki harmoniye dayanan tensel bir konsept sunuyor. İskandinav moda eğilimleri ve klasik zanaatkâr geleneği de bu gözlüklerle yeniden yorumlanıyor.

YUMUŞAK HİS
Bir gardırobun olmazsa olmaz parçalarını kaliteli kumaşlar ve modern kesimlerle sunan Iamnotbasic, kış sezonunu triko ürünleri, poplin gömlekleri, sıcacık ve rahat kaşmir kazak modelleriyle açıyor.

BU TAM SENSİN
Just Like You'nun, 2018 kış koleksiyonunda viskon ve tencel denimden tulumlar, pantolonlar ve bluzların yanı sıra, özgün kesim gömlekler, ceketler, mini ve midi boy elbiseler dikkat çekiyor.

SAAT TUTKUNLARINA
Longines, Rado, Tissot, Balmain, Hamilton, Calvin Klein, Swatch ve Flik-Flak markalarını sergileyen Swatch Group'un bünyesine Hour Passion da katıldı. Swatch Group bu yeniliği Türkiye'deki ilk parekende mağazası bulunan Emaar Square'da özel bir davet ile duyurdu.

KİŞİSELLEŞTİR
Tru., kaşkolları ve trikoları kişiselleştiriyor. Belirleyeceğiniz isim veya kelimeyi, seçeceğiniz iplik renginde, trikolarda sol göğüse kaşkollarda ise uç kısıma işliyor.

TARİHİN ŞIKLIĞI
Barrus'un Boğaz'ın göz alıcı renkleri mavi ve turkuaz tonlarındaki 'Bosphorus by Barrus' kapsül koleksiyonu, modern, şık ve zarif tasarımlarla dikkat çekiyor.

İNCE GÖRÜN
Aksesuarların öne çıktığı sezonda Fulya İlkmen'in tasarımı olan F.ILKK Studio; el işçiliğiyle yapılan süet, deri ve yün karışımlı, deri kaplama tokalı ve oversized tasarım kemerleriyle, şıklığı rahat bir işlevsellikle birleştiriyor.

OFİS KURALLARI
Kışın soğuk ve karanlık günlerinde işe giderken enerjinizi yükseltmenin yolu, Bonprix.com.tr'den geçiyor. Her yaşa ve zevke hitap eden koleksiyondaki seçili ürünler, sizleri bekliyor.

KEDİ GÜCÜ
Third markasının bu kış teması kediler. Yakalarda 'Meow' baskıları, sweatshirtler'de kedi nakışları ön planda. Ayrıca koleksiyondaki tüm ürünler film ve çizgi filmlerde rol alan kedi isimlerini taşıyor.

MÜCEVHER TRENDLERİ

ÖZLEM SÜER MODA DANIŞMANLIĞINDA ATASAY TASARIM EKİBİNİN GELİŞTİRDİĞİ MÜCEVHERLER BU SEZON IŞILTINIZI YANSITACAK. PEKİ, SEZON TRENDLERİ NELER DERSİNİZ ? TASARIMCI MERAK EDİLENLERİ YANITLIYOR.

2018 Kış sezonunda hangi mücevherler ön planda?
Dünyada tüm tasarım alanlarında olduğu gibi mücevher ve takıda da 2018'de minimal etkiyle kucaklaşan çoklu, yoğun, maksimal etkiler gözleniyor. 'Anti-Minimalistler', sezonda, 'Retro Fütürist' modanın rüzgârına kendini bırakıyor. Tamamen eklektik, keskin, düşünselliği ön planda olan tasarımlar görüyoruz.

Öne çıkan takı trendlerinin mücevher yansımaları için neler söylersiniz?
Abartılı kolyeler, küpeler ve 90'ların post grange'ı ile her şeyi birbiriyle buluşturuyoruz. Çoklu kolyelerimizi kimi zaman düz beyaz bir tişört, kimi zaman derin dekolteli ipek bir gömlekle kombinliyoruz. Bu kış, Atasay tasarımlarında da sıkça rastlayacağımız roze altından yeşile, beyazdan siyah altına çok renkli kullanımlar hâkim. Tekli dev sallantılı küpeler, kulağı kaplayan cuff'lar, choker'lar, kelepçe bilezikler, çoklu yüzükler bu kış kendini gösterecek. Tamamı metal parçalardan oluşan yüzüklerden tamamı taştan oluşan yüzüklere, retro ve vintage tarzında olanlara kadar çoklu yüzükleri oldukça sevdik.

Takılarda hangi taşlar ve hangi renkler ön planda?
70'lerin pop-punk'ı, 90'ların ear-cuff modelleri, her bir kulakta farklı küpeler ve tabii ki sezonun gözdesi XXL inciler.... Dev yüzükler ve bileziklerin birleşimiyle oluşan yeni şahmeran yorumları, Atasay'ın Myras ve Nefes koleksiyonlarında olduğu gibi ince ince işlenmiş Türk motifleri, mistik semboller, madalyon kolyeler cinsiyet ayrımı gözetmeksizin, aksesuar tutkunu herkesin tarzına gizemli bir kimlik katıyor. Kişiselleştirilmiş takılar, harfler, sayılar, el yazılarının mücevherle buluşması da oldukça popüler.
Son dönemin yükselen trendi ise baget kesim pırlantalar, en hit mücevherlerde de en yalın formlarda da karşımıza çıkıyor.

Biraz da kış gelinlerinden ve mücevherlerinde bahsedelim...
Büyük gelinliklerle müthiş uyum sağlayan görkemli gerdanlıklar bu kış da yerini koruyor. Her parmağa takılan pırlantalar, sırt dekoltelerine kullandığımız uzun kolyeler ve choker'lar göz kamaştırıyor. Bohem gelinlikleri ise değerli şahmeranlar, dev küpeler, çoklu bileklikler tamamlıyor.

Peki, mücevher trendleri nereye doğru gidiyor?
Çağın karşı konulamaz dijitalleşmesinde doğaya dönüş var. Dev tüketimler beraberinde özgünlük paradoksunu da getiriyor. Bu da takıda zanaatkârlığın asla bitmeyeceğini gösteriyor. Trend olarak cinsiyetsiz, daha özgür stiller karşımıza çıkacak. Giyilebilir teknolojiler, gelecekte hepimizin alışkanlıklarını kökten değiştirecek. Yani teknolojiyle mücevherin buluştuğu tasarımları sıkça göreceğiz. Ancak teknolojiyi mücevherle buluştururken, tasarım kalitesini ön plana çıkarmak da önemli.

DÖKÜLMEYE SON

Ducray Neoptide Losyon, saç incelmelerini ve dökülmeleri engellerken, yeni saçların çıkmasına da yardımcı oluyor.

STRESİ UZAKLAŞTIR

Revigen Anti Stress Serisi, içeriğindeki güçlü anti oksidanlar ile saçlarınızın strese karşı dayanıklılığını artırıyor.

GÜÇLÜ FORMÜL

Dermalogica'nın yeni ürünü Overnight Retinol Repair 1% cildteki yaşlanma belirtilerini minimuma indiriyor.

MÜKEMMEL ETKİ

Su bazlı ve yüksek kapatma gücüne sahip Diorskin Forever Undercover Fondöten, 24 saat süren filtresiz doğal bir görünüm için maksimum ton kontrolü sağlıyor. Tüm gün cildiniz doğallığını koruyor.

KIŞA HAZIRLIK

Aşırı kuru ve hassas ciltlerin rahatlıkla kullanabileceği Thalgo Cold Cream Marine Serisi cilt bariyerinizi kuvvetlendirirken aynı zamanda yoğun nemlendirme sağlıyor. Aynı zamanda soğuğa karşı da cildi koruyor.

ARTIK BURADA

İngiltere'nin son yıllarda en çok beklenen ve eğlenceli ambalajlarıyla makyaj severlerin vazgeçilmezi I Heart Makeup'ın, Unicorns Heart Aydınlatıcı, Chocolate and Peaches Far Paleti ve Golden Bar Far Paleti Watsons.com.tr'de ve Watsons mağazalarında yerini aldı.

BİTKİNİN GÜCÜ

Klorane'in keten lifi içeren saç bakım spreyi, doğuştan ince telli saçların beslenmesi için kökten uca koruyucu bakım yapıp hacim kazanmasına yardımcı olurken saçı yumuşatıyor.

KÜLT ÜRÜN

Sensibio H2O misel solüsyonu suya dayanıklı makyaj dâhil, kiri ve yağı derinlemesine temizliyor. İçeriğinde aktif yatıştırıcı olan salatalık ekstresi sayesinde cildi yatıştırıyor. Ayrıca cildin şişkinliğini gideriyor ve anında bir ferahlama sağlıyor.

S.O.S. CİLT BAKIMI

Kırışıklıkların düzelmesine, cildin yenilenmesine ve yumuşamasına destek olan Intensive Retinol Serum & Cream ile cilt yüzeyi gözle görülür şekilde pürüzsüzleşiyor.

PROFESYONEL GÜZELLİK

Estetik ve Plastik Cerrah Op. Dr. Ufuk Askeroglu, Nişantaşı'nda açtığı yeni kliniğinde 'Hollywood Yanağı' estetigini uyguluyor. Cilt bakımı konusunda ise SkinCeuticals markasının ürünlerini öneriyor.

SAÇLARINIZDAKİ MUCİZE DÖNÜŞÜM

PANTENE'İN HER SAÇ TİPİNE VE İHTİYACINA UYGUN BAKIM KREMLERİ SAYESİNDE YENİ YILA GÜÇLÜ VE SAĞLIKLI SAÇLARINIZ İLE HAZIRLANIN! 'YENİ YILDA YENİ BİR BEN' DİYORSANIZ, TÜM SAÇ BAKIMINIZ İÇİN PANTENE'Yİ TERCİH EDEBİLİRSİNİZ.

Mevsim geçişlerinde zayıflayan ve yıpranan saçlarınıza gücünü ve sağlıklı görünümünü yeniden kazandırmak için, Pantene saç bakım ürünleri ile tüm bakımı sağlayabilirsiniz. Duşta her şampuandan sonra kullanılan saç bakım kremlerinden size en uygun olanını saçlarınızın uzunluğu boyunca uygulayarak, yaşanacak mucize dönüşüme tanık olabilirsiniz. Köpük formuyla, duşta kullanılan, ince telli ve çabuk yağlanan saçlara tavsiye edilen Pantene Köpük Krem; saç kremine alternatif ve hafif bir çözüm sunuyor. Köpük yapısı ile saçlara daha kolay ve eşit dağılan bu krem; duş sırasında şampuanlamanın ardından ıslak saça uygulanıyor. Durulandıktan sonra ağırlık ve yağlanma hissi bırakmadan saça yüzde yüz bakım sağlıyor. Pantene Saç Bakım Kremi; saçların sağlıklı görünen en güzel hâlini ortaya çıkarmaya yardımcı oluyor. Yıpranmış, parlaklığını ve canlılığını yitirmiş saçların bütün belirtilerini anında tersine çevirmeye yardımcı olarak sağlıkla parlayan saçlar yaratıyor. Duşta kullanılan bakım kremi; aynı zamanda saçlara dayanıklılığını geri kazandırıyor. Pantene'in, teknolojinin sağladığı en son yeniliklerle formüle ettiği yeni 3 Dakikada Mucize Krem; saça derinlemesine nüfuz ederek kökten uca bakım yaparken aynı zamanda yumuşak olmasını ve parlak görünmesini sağlıyor. Saçlardaki üç aylık yıpranmayı sadece üç dakikada onarmaya yardımcı olan ve duşta kullanılan bu mucize saç bakım kreminin tüm ihtiyaçlarınıza hitap eden dört çeşidi bulunuyor: Onarıcı ve Koruyucu Bakım, Saç Dökülmelerine Karşı Koruma, Doğal Sentez Güç ve Parlaklık ve Nem Terapisi…

TEDAVİ EDİYOR

OROGOLD 24K Yogun Göz Kremi, göz altındaki koyu halkaların görünümünü anında azaltıyor ve cildin daha ışıltılı ve genç görünmesini sağlıyor.

FERAH NEFES

Dentiste' Ağız Kokusuna Karşı Etkili Diş Macunu, bitkisel özütlerle güçlendirilmiş özel formülü sayesinde uyurken ağızda oluşan ve ertesi sabah kötü kokuya sebep olan bakteri oluşumunu engelliyor.

CİLDİNİ AYDINLAT

The Balm'ın yeni ürünü Bonnie-Lou Manizer cilt tonuna göre allık, aydınlatıcı ya da far olarak kullanılabiliyor. Işıltılı ve pürüzsüz bir görünüm sağlayan The Balm Bonnie-Lou Manizer sadece Gratis mağazalarında.

ÇOK YÖNLÜ BAKIM

LR Health & Beauty'nin gümüş iyonları ile ürettigi Microsilver Plus serisi ciltte kuruma, çatlama, gerilme gibi problemlerden kurtarıyor. Antibakteriyel, düzenleyici ve sağlamlaştırıcı etkisiyle bakım yapıyor.

D VİTAMİNİNİN ÖNEMİ

Ünlü oyuncu Sedef Avcı'nın moderatörlüğünde yapılan Wellcare vitamin D3 ürün portföyünün lansmanında, D vitamini eksikliğinin görüldüğü metabolik hastalıklar, bu vitaminin genel sağlık için önemi, ve yararları konuşuldu.

SEVDİKLERİNİZİ ŞIMARTIN

Braun'un geniş ürün yelpazesiyle zamanınız size kalıyor. Işık atımlı epilasyon cihazından erkek bakım setlerine sevdiklerinizi mutlu edecek birçok hediye seçeneği de bulunuyor.

MİNİMALİST LÜKS

Dört essiz kokudan oluşan Jacques Fath Fath's Essentials koleksiyonunda, her koku ve içerik, minimalist kodların yer aldığı lüks tasarımıyla dikkat çekiyor. Jacques Fath logosunun yer aldığı beyaz kutu, 50 ve 200 ml olarak iki farklı boyda sunuluyor.

SAÇLARA BAKIM

Pantene'in her saç tipine ve ihtiyacına uygun, duşta kullanılan saç bakım kremleri ile mevsim geçişlerinde zayıflayan ve yıpranan saçlarınızı yeniden güçlendirebilirsiniz. Saçlarınız eski sağlığına kavuşacak.

PARLAMA KONTROLÜ

Bobbi Brown Skin Long-Wear Weightless Foundation SPF 15, cilde uyumuyla doğal bir görünüm veriyor ve birçok özelliği barındıran yapısıyla cildinize nefes aldırıyor. Yağsız formülü ile hem mat bir bitiş sağlıyor hem de ağırlık hissiyatı vermiyor.

GÜL YAPRAKLARI

Nuxe'ün, hassas ciltlere özel olarak geliştirdigi Pétales de Rose Serisi, güçlendirici, yumuşatıcı ve yatıştırıcı etkisiyle cildi yeniliyor. Temizleme alışkanlıklarına göre sekiz farklı ürün bulunuyor.

KOKU SEÇKİSİ

Vertus Perfume, altının asil dokunuşu Carat Gold'tan, ihtişamlı Out Noir'e 20 farklı seçeneğiyle sunuluyor. Her koku baştan çıkarıcı ve kalıcı bir etki bırakıyor. Harvey Nichols mağazalarında...

ÜÇ ADIMDA GÜZELLİK

YENİ YILDA SAĞLIKLI VE PIRIL PIRIL BİR CİLT İÇİN ALINABİLECEK EN İYİ KARAR, ÜÇ ADIMLIK GÜLSHA CİLT BAKIMINI DÜZENLİ UYGULAMAK. GÜLSHA, ETKİLİ VE DOĞAL CİLT BAKIM SERİSİYLE TAPTAZE BİR BAŞLANGIÇ VADEDİYOR.

Gülsha, Isparta'daki yüksek rakımlı gül bahçelerinden elle toplanan nadide rosa damascena güllerinin özleriyle cildi arındırıyor, tazeliyor ve yeniliyor. Daha iyi bir cilt için üç adımda Gülsha güzelliğini uygulayın.

1. ADIM: TEMİZLEME
Gülsha Sakinleştirici Tam Gül Misel Suyu, cildin nemini yok etmeden tek adımda tüm çevresel kir ve makyaj kalıntılarını temizliyor. Misel suyunun ardından uygulanması önerilen Gülsha Arındırıcı Gül Tozu, cildi ölü deriden arındırırken pürüzsüz ve parlak hâle getiriyor. Gül suyuyla karıştırılarak taze köpük kıvamına getirilen gül tozları, yüz ve boyun bölgesine yuvarlak hareketlerle uygulanıyor ve durulanıyor.

2. ADIM: CANLANDIRMA
Gülsha Tam Gül Suyu Tonik, cildi antioksidan içeriğiyle koruyor, tazeliyor ve aromaterapik etkisiyle rahatlatmaya yardımcı oluyor.

3. ADIM: NEMLENDİRME
Gülsha Eşsiz Gül İksiri, cilde doğal nem kazandırıyor. Aynı zamanda parlaklık ve yumuşaklık veriyor. İçeriğinde bulunan yüksek orandaki saf ve değerli gülyağı sayesinde, antiaging etkisi yaratıyor. Gülsha Gece Gül İksiri ise sıkı ve tazelenmiş bir cilde uyanmak için tasarlanan formülüyle, zamanla oluşabilecek kırışıkları ve sarkmaları önlemeye yardımcı oluyor. Yüz kontürünü şekillendirmeye yardımcı iksir, eşsiz peptid karışımıyla zenginleştirilmiş ve yüksek kalite hyalüronik asitle harmanlanmış gül esansiyel yağı içeriyor. Gülsha ürünleri paraben, alkol, SLS, mineral yağ, renklendirici ve parfüm içermiyor. Dermatolojik olarak test edilmiş ve tüm cilt tiplerine uygundur.

GÜLSHA'NIN KURUCUSU GÜLŞAH GÜRKAN'DAN İPUÇLARI

Gül suyundan buz küpleri yapın ve sabah göz çevresine uygulayın. Gözlerdeki yorgunluğu aldığını ve şişliği azalttığını göreceksiniz. Makyajınızda ışıltılı bir görünüm elde etmek için fondöteninize bir miktar Gülsha Eşsiz Gül İksiri karıştırabilirsiniz. Strobing etkisi yaratmak için ise iksiri parmaklarınız yardımıyla şakaklarınıza sürün.

SÖMESTR TATİLİNDE

Merlin Entertainments'ın eğlence merkezleri Sea Life, Legoland Discovery Centre ve Madame Tussauds'u, hepsi için tek bir bilet alarak gezmeye davetlisiniz.

GÖRÜNTÜ DEVRİMİ

Canon'un yeni ME20F-SHN modeli, hafif ve kompakt gövdesiyle olağanüstü düşük ışık performansı, yüksek ağ kapasitesi ve dâhili video analizi sunuyor. 'Çok Amaçlı Kamera Serisi'ni, ışıksız ortamlarda bile tam renk üretimi yaparak ve Full HD çözünürlük sunarak daha da güçlendiriyor.

POP UP LEZZET

Kanyon Pop Up Restoran, ocakta Escale'den Gaziantep'teki Halil Usta'ya kadar birçok mekânda ev sahipliği yapacak. Şubat ayında, Gram'da Bodrum'un şef restoranı Ent Restaurant ve mart ayında da sürpriz bir işbirliği ile etkinliklerine devam edecek.

YENİ BAŞLANGIÇLAR

Geleneksel motiflerle bezeli iç mimarisi, müzik dolu akşamları ve Şef Umut Karakuş'un eşsiz mutfağı ile Aila, yıla yeni menüsü ile başlangıç yapıyor. Kendi üretimi olan özel baharatları da ipuçlarıyla birlikte satışa sunuyor.

DEĞİŞİM ZAMANI

Önümüzdeki günlerde moda ve sanat The Sofa Hotel ile bir araya geliyor. 'SOFA by Autograph Collection Hotels' ismiyle, Marriot ailesinin en yeni, en dinamik ve Türkiye'deki ilk özel koleksiyon olan Autograph Hotels'in bir parçası oluyor.

EĞLENCEYE DOYURUYOR

Muzipo Kids, hazırladığı birbirinden keyifli ve neşeli parti konseptiyle çocuklar için unutulmaz bir doğum günü kutlaması gerçekleştiriyor. Karnaval, Rockstar, Dünya Turu ve Gizli Ajan isimli parti temalarıyla çocuklar doğum günü partisi süresince; danslar, şarkılar, oyunlar ve fiziksel aktivitelerle dolu her yaşa uygun eğlencenin tadına varıyor.

DİLİNİZE DOLANACAK

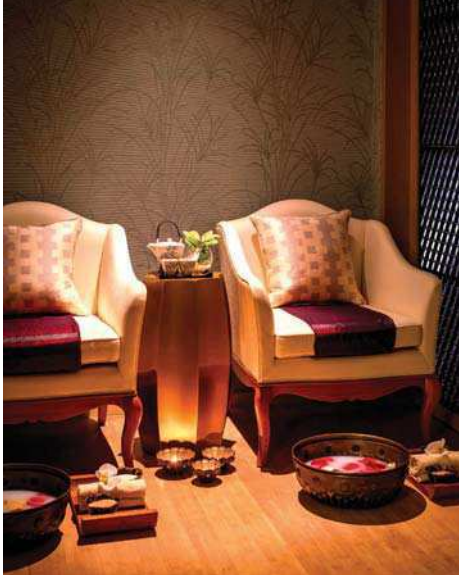
Güldehan Aysan'ın seslendirdiği Farkındayım şarkısının söz ve müziği Sabih Cangil'e, düzenleme Tanju Eren'e ait. Spotify, Fizy, iTunes, YouTube dâhil tüm dijital ortamlarda yayında.

RAHAT ÇOCUKLAR

Birbirinden zarif, konforlu, güvenilir olan bebek arabaları, mama sandalyeleri, park yatakları ve akülü arabaları ile Baby 2 Go anne ve babaların vazgeçilmezi.

MUTFAKLARIN KLASİĞİ

En değerli hardal tohumlarının kesilerek muhteşem bir kıvama ulaştırıldığı Maille Orijinal Dijon Hardal'ı, ister et, ister balık, isterseniz de sebze yemeklerinizde kullabilirsiniz. Her yemeğe yakışan Maille dünyada en ünlü şeflerin ve yemek severlerin favori markası olmaya devam ediyor.



ENERJİ AKIŞI

Shangri-La Bosphorus, İstanbul'da bulunan CHI, The SPA, Uzak Doğu'nun en eşsiz ve ayrıcalıklı bakımlarını sunuyor. Ruhunuzu şımartırken bedeninizi rahatlatabilirsiniz.

GOLF EĞİTİMİ

Nick Faldo imzalı Cornelia Golf Club The Leadbetter Golf Academy, golfe yeni başlayanlar ve yeteneğini geliştirmek isteyenler için iki, üç ve dört günlük hızlandırılmış eğitim programları sunuyor.

İYİ YAŞAMAK

Vitamin, mineral, bitkisel takviye, sporcu ürünleri ve kilo kontrolü besin destekleri gibi geniş bir ürün yelpazesine sahip olan GNC artık Türkiye'deki seçkin eczanelerde satışta.

DUYARLI PROJE

'İyilik Bulaşıcıdır' teması ve sloganıyla İzmir Mavibahçe Alışveriş Merkezi'nde açılan İyilik Atölyesi Cafe'de Down Sendromlu çocuklar ve dezavantajlı gruplar çalışarak kendilerini değerli hissedip topluma entegre oluyor ve sürekli bir gelire kavuşuyorlar. Özel ilgi gerektiren gruplar olduğu için, kendilerini yanında güvende hissettikleri aile bireyleriyle bu konforu kaybetmeden aynı ortamda çalışıyorlar.

BADEM ÖZLÜ BAKIM

İçeriğinde İspanya'da organik olarak yetiştirilen badem ağaçlarından elde edilen organik badem özü olan HiPP Islak Mendilleri, koruyucu, peg, paraben, esansiyel yağ, mineral yağ ve renklendirici gibi cildinize zarar verecek maddeler içermiyor.

DOĞAL VE TAZE

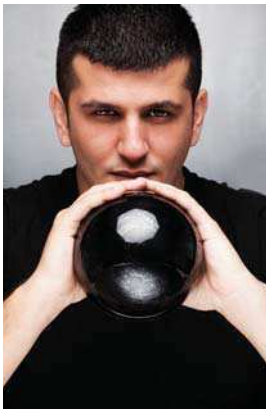
Beyaz Fırın #bedeninibesle ve #ruhunubesle hashtag'leriyle menüsüne yenilik getiriyor. Her şubesinde günlük üretim yapan Beyaz Fırın'da şeker ilavesiz, siyez unlu ve badem unlu gibi diyet yapan ama tatlıdan vazgeçemeyenlere yönelik seçenekler de yer alıyor.

GÜVEN VERİYOR

Mammacoto, doğum öncesi, sonrası ve annelerin bebekleriyle ilgilenme süreçlerinin tümünde onlara tedirgin olmadan satın alabilecekleri ürünleri sunuyor. Pamuklu, yünlü ve bambu kumaşlar, battaniye, müslin örtü, çarşaf, tulum çeşitleri, uyku arkadaşı, diş kaşıma aparatı gibi aksesuarlar dikkat çeken ürünlerden.

ANNELERİN REHBERİ

Zamane annelerinin eğlenceli başucu kitabı Kasmadan Annelik, çok satanlar listesinde yükselişini sürdürüyor. Tara Kitap yayınlarının ikinci baskısı raflarda yerini aldı.



Ocak 2018 ASTROLOJİ

Bu ay gerçekleşecek Yengeç dolunayı ile beraber burçlar hayatlarında bazı farklı konuları tecrübe edecek. Ayrıca bu dolunayın yaratacağı olası gerginliklere karşı da dikkat etmelisiniz. *ASTROLOG DİNÇER GÜNER*

OĞLAK
(22 Aralık – 20 Ocak)
Bu ay Yengeç dolunayı ile beraber evliliğinizi, her türlü ortaklık içeren konuları ve yakın ilişkilerinizi tecrübe edeceksiniz. Bu yüzden temkinli olmakta ve sağlam adımlarla ilerlemekte fayda var. Düşünmeden konuşmak, iki adım sonrasını planlamadan harekete geçmek, kaş yapayım derken göz çıkartmaya benzeyebilir.

KOVA
(21 Ocak – 19 Şubat)
2 Ocak'ta Yengeç dolunayı ile beraber ruhsal sağlığınızı tekrar gözden geçireceksiniz. Kendinizi günlük rutinin içinde kaybolmuş hissedebilirsiniz. Yorgunluğunuzu atabileceğiniz konulara yönelin. Ayrıca iş performansınızı artırmak için planlamalar yapabilirsiniz.

BALIK
(20 Şubat – 20 Mart)
Yengeç dolunayı ile beraber özel hayatınızda değişiklikler yaşanacak. Bu süre zarfında kendinizi daha iyi ifade etmek zorunda kalacağınız durumlar yaşayabilirsiniz. Zaman zaman insanlar tarafından anlaşılmadığınızı düşünebilir ve hassas davranabilirsiniz. Fevri davranışlardan, ani kararlardan kaçınmalı ve sakin bir ruh hâliyle hareket etmelisiniz. Zira keskin sirke küpüne zarar verir.

KOÇ
(21 Mart – 20 Nisan)
Bu ay gündem maddeniz ev ve aile konuları olacak. Aile bireyleriyle iletişime dikkat etmekte fayda var. Zira tartışmalarda uzlaşmacı ve yapıcı olunmazsa bu diyaloglar restleşmelere dönebilir. Dolayısıyla bu etkilere sahip bir gökyüzü varken dingin ve temkinli hareket etmek sizin için fayda sağlayacak.

BOĞA
(21 Nisan – 20 Mayıs)
Bu ay her türlü yazılı ve sözlü iletişimin aktif olacağı bir süreçtesiniz. Herhangi bir konuyla ilgili bilgiyi elde etmek için mücadele edeceğiniz bir dönemdesiniz. Yanlış anlaşılmalara meyilli bir süreç ve buna sebebiyet verecek her türlü durumdan kaçınmakta ve gerilimden uzak durmakta fayda var.

İKİZLER
(21 Mayıs – 21 Haziran)
2 Ocak'ta Yengeç dolunayı ile beraber kişisel kaynaklarınızı nasıl değerlendireceğinizle ilgili bir yapılanma planınız olabilir. Bu süre zarfında gelirinizde, para akışınızda bir sirkülasyon yaşayabilirsiniz. Bu yüzden harcamalarınıza dikkat edin. Har vurup harman savurmamaya özen gösterin. Unutmamak lazım ki, ak akçe kara gün içindir.

YENGEÇ
(22 Haziran – 22 Temmuz)
Kişisel yeteneklerinizi geliştirme yönünde adımlar atıp kendinizi revize etmek için harekete geçebilirsiniz. Fiziksel görüntünüze ekstra önem göstereceğiniz bu süre zarfında sosyal hayatınızda da insanların fikirlerini daha fazla önemseyeceksiniz. Sosyal ve iş hayatınızdaki kişilerin fikirlerine karşı açık olduğunuz bir dönemdesiniz.

ASLAN
(23 Temmuz – 22 Agustos)
Her şeyin fazlasıyla üstünüze geldiği bir Yengeç dolunayı yaşayacaksınız. İç sesinize kulak verdiğiniz, biraz daha kendinizi dinlediğiniz bir süreç olabilir. Çözümün izole bir ruh hâliyle ve yalın kalmakta olduğunu düşünerek hareket etmelisiniz. Gizli düşmanlıklara karşı temkinli olmanızda fayda var.

BAŞAK
(23 Agustos – 22 Eylül)
Bu ayki dolunay sürecini arkadaşlık ilişkilerinde tecrübe edeceksiniz. Bu süreç sizi bazı testlerden geçirebilir. Pamuk ipliğine bağlı arkadaşlıkları kopma noktasına getirebilir ya da bu ilişkileri sağlamlaştırabilirsiniz. Hayata dair beslediğiniz umutlarda, gerçekleştirmek istediğiniz planlarda asla kaygıya ve endişeye yer olmayan bir süreçtesiniz.

TERAZİ
(23 Eylül – 22 Ekim)
Bu ay iş hayatınızı ve kariyerinizi tecrübe edeceksiniz. Bazılarınız kariyerinizle ilgili yapacağınız atılımlarla kendinize yeni fırsatlar yaratabilir ve bazı kapıları aralayabilirsiniz. Ancak bu ayki dolunayın verebileceği olası gerginliklerde, dingin hareket etmekte ve yine sakinlikle yol almakta fayda var.

AKREP
(23 Ekim – 22 Kasım)
Yengeç burcunda gerçekleşecek dolunay ile beraber eğitimle haşır neşir olacaksınız. Sertifika programlarına katılacak ya da ilginizi çeken herhangi bir konuda hobi kurslarına gideceksiniz. Bu ve benzeri temalar sizi yurt dışına bile çıkarabilir. Uzun mesafeli yolculuklar yapabilirsiniz.

YAY
(23 Kasım – 21 Aralık)
Bu ay gerçekleşecek dolunay sürecini biraz daha kaotik konularla ilgilenerek geçirebilirsiniz. Yasal prosedürlerle de uğraşmak zorunda kalabilirsiniz. Bu konular daha çok alacak, verecek davaları, miras, askıda kalmış ancak henüz sonuçlanmamış ve mahkemeye intikal etmiş adli konular olabilir. Bazılarınız bu süre zarfında minik operasyonlar geçirebilir. mc

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR

Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz

Saçınızı® Baştan Çıkarır

VIVATINELL
UNITED KINGDOM

MIGROS watsons

REVIGEN

REVITALIZES & GENERATES HAIR

TIFFANY & CO.

Believe In Love

ISTANBUL ZORLU CENTER BEŞİKTAŞ 0 (212) 353 62 60